Este momentul să pornești în propria aventură de cunoaștere a celor mai eficiente metode de învățare accelerată și să descoperi puterea uimitoare a creierului tău.

Tehnici de învățare îți explică pas cu pas ce se întâmplă cu mintea și emoțiile unei persoane când reușește să se concentreze, să citească, să proceseze și să memoreze rapid informații noi.

Note maxime la teste, mai mult timp liber pentru pasiunile tale, o memorie excelentă, depășirea limitelor minții conștiente, motivație pentru a-ți transforma obiectivele în realitate, o afacere proprie sau un loc de muncă mai bine plătit, relații împlinite cu cei apropiați – pe toate le poți obține prin tehnicile și metodele prezentate de GEORGIANA GEREA, trainer și coach acreditat în domeniul învățării accelerate.

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-0754-2
9 786064 407542

CURTEA VECHE

GEORGIANA GEREA

TEHNICI DE ÎNVĂȚARE

Un ghid complet în domeniul învățării eficiente

de cuvinte ajutătoare pentru a duce povestea într-o sferă rațională, deoarece un adult consideră că este absurd ca o *lumânare* (cheia de memorie devine personajul principal din poveste) să fie prietenă cu o *ciupercă* și să se balanseze amândouă pe o *scândură* la *semafor* când și-au amintit că au uitat să ceară *credit* pentru *murătură*.

Pentru a doua poveste, *lebăda* este personajul principal. O *lebădă astronaut* zbura pe o *mătură* după o *banană* și uite așa s-a ridicat *steagul* de *conflict*.

A treia poveste: un *trident* în formă de *floare* visa să devină *buzunar* pentru că doar așa *potcoava* i-ar fi dat *manualul* de *servitor*.

A patra poveste: un *scaun* bea o *limonadă* când vine un *mecanic* care se laudă că a jucat *tenis* cu un *patent* într-un *avion*.

A cincea poveste: o *mână* s-a îndrăgostit de un *deget* care avea o *pisică* cu care obișnuia să danseze *tango* pe *scaun* și foloseau amândoi o *pompă* de apă atunci când atmosfera se încingea.

Povestea a șasea: un *elefant* fuma *iarbă* în timp ce vorbea la *telefon* cu un *scutec* despre *stejarul* care a luat Premiul Nobel pentru *Economie*.

În timp ce construiești poveștile, vizualizează toate aceste imagini amuzante pe care le-ai creat.

Alte aplicabilități ale acestei tehnici

Adrese

Se întâmplă des să îți amintești unde locuiește un prieten, dar, când ajungi în fața ușii de la intrare, să nu îți mai amintești interfonul și etajul.

Să presupunem că locuiești la etajul 4, apartamentul este 27, iar interfonul este tot 27. Când ajungi în fața ușii de la intrarea în bloc, îți poți imagina că din interfon iese o lebădă care are un steag în mână. Lebăda este asociată cifrei 2, iar steagul este asociat cifrei 7. Se deschide ușa de la intrare, iar când ajungi în fața liftului, rămâi uimit când se deschid ușile și vezi cel mai confortabil scaun pe care l-ai văzut vreodată. Scaunul este asociat cifrei 4.

Cifrele în limba turcă

Tot această metodă am aplicat, de exemplu, atunci când un cursant m-a întrebat cum poate memora mai ușor cifrele de la 0 la 10 în limba turcă.

0 – *sıfır*
1 – *bir*
2 – *iki*
3 – *üç*
4 – *dört*
5 – *beş*
6 – *altı*
7 – *yedi*
8 – *sekiz*
9 – *dokuz*
10 – *on*

Asocierile pe care le-am făcut sunt următoarele:

0 – *sıfır*. Prima imagine care mi-a venit în minte când am citit acest cuvânt a fost „safir". Am combinat forma

cifrei 0, care seamănă cu un inel, cu imaginea unui safir. Pentru cifra 0, vizualizez un inel cu safir.

1 – *bir*. Prima imagine care s-a activat a fost *beer* (bere), din limba engleză. Îmi imaginez o bere care este promovată ca fiind numărul 1 în lume.

2 – *iki*. *Iki* rimează cu Mikey. Îmi imaginez cele două urechi ale lui Mikey Mouse.

3 – *üç*. Această cifră se citește „iuci", care rimează cu „nuci". Îmi imaginez 3 nuci înfipte în brațele tridentului.

4 – *dört*. *Dort* rimează cu „tort". Îmi imaginez un tort pe un scaun în care sunt înfipte 4 lumânări.

5 – *beș*. Când ajungem la acest cuvânt, majoritatea cursanților încep să râdă, dar foarte puțini sunt cei care au curaj să spună că primul cuvânt care le-a venit în minte este „bășină". Cu cât imaginea este mai amuzantă, cu atât va fi reținută mai ușor. De fiecare dată când întâlnim un miros mai puțin plăcut, avem tendința de a flutura mâna prin fața nasului. Mâna este asociată cifrei 5.

6 – *altı*. Cuvântul asociat cifrei 6 în limba turcă mă duce cu gândul la ALTI-tudine. Îmi imaginez un elefant (cifra 6) aflat la altitudine.

7 – *yedi*. Mi-l imaginez pe Yeti, omul zăpezilor, care ține un steag în mână. Steagul este asociat cifrei 7.

8 – *sekiz*. *Sekiz* mă duce cu gândul la sacâz. „Sacâz" este un cuvânt care provine din limba turcă și este, de fapt, o rășină cu care este frecat arcușul viorii. Forma unei viori mă duce cu gândul la cifra 8.

9 – *dokuz*. Pentru această cifră, am combinat două imagini. Mi-am imaginat un document: DOC în UZ. Pentru că acest document în uz este important, atunci îl închid cu lacătul. Lacătul este asociat cifrei 9.

10 – *on*. Îmi imaginez un buton *on/off*. Nu știu dacă ați observat până acum că simbolul pentru ON este I, iar pentru OFF este O.

De cheile de memorie pentru cuvinte mă folosesc și atunci când vreau să memorez numărul unui card. Pentru a memora numărul unui card, vom combina două tehnici: tehnica cheilor de memorie pentru cuvinte cu tehnica cheilor de memorie pentru cifre.

Avantajul acestei metode este că te ajută să înțelegi cum este structurată memoria și, odată ce ai înțeles cum funcționează, poți avea control asupra informațiilor de care ai nevoie.

Dezavantajul acestei metode este că nu se poate aplica pe toate tipurile de informații.

Îți *recomand* să testezi și să îți însușești această metodă, deoarece, în combinație și cu alte tehnici de memorare, poți obține rezultate remarcabile. Eu consider această metodă baza pentru celelalte tehnici de memorare.

Tehnica 2

Palatul Memoriei, Camera Romană sau Metoda Loci

De ce să o folosești

Toate tehnicile de memorare au plecat de la principiul conform căruia creierul nu își amintește la fel de bine toate tipurile de informație. Tot ceea ce trebuiau să-și amintească strămoșii noștri hominizi era unde să găsească hrană și resurse, drumul spre casă și ce plante erau comestibile și care erau otrăvitoare. Practic, memoria lor se baza

pe amintire. Creierul nostru s-a dezvoltat cu acest bagaj vital de abilități de memorare. În zilele noastre, ca să ții minte un număr de telefon, ca să te achiți de sarcinile de serviciu sau să înveți lecțiile la istorie, este nevoie ca aceste tipuri de informație, cu care creierul nostru nu se descurcă atât de bine, să fie transformate în tipuri de amintiri.

Ideea generală a majorității tehnicilor de memorare este de a schimba orice lucru plictisitor care este introdus în memorie în ceva care este viu colorat, în ceva atât de interesant și atât de diferit față de tot ce ai văzut înainte, încât să nu îl mai poți uita.

Palatul Memoriei este o tehnică foarte puternică de a grupa informațiile de care avem nevoie într-un singur loc și, în același timp, de a ne pune ordine în memorie. Implică aducerea aminte a unui loc cunoscut, cum ar fi aranjarea camerelor și a mobilierului din propria casă. Aceste imagini pe care le ai deja stocate în memorie, fără să fi depus vreun efort, vor funcționa ca o agendă vizuală unde poți stoca informații și concepte de care ai nevoie ca să ți le amintești. Tot ce trebuie să faci este să îți amintești locuri care îți sunt cunoscute. În această categorie pot intra: propria casă, casa prietenilor, a bunicilor, școala, restaurantul preferat etc. Până te obișnuiești cu metoda, îți recomand să îți desenezi o schiță a casei. La aceste locuri cunoscute, se vor alătura, cu timpul, și altele, în funcție de cantitatea de informație pe care o ai de stocat. Și, uite așa, pornind de la o cameră și adăugând treptat și alte spații, îți vei forma un palat mintal sau un palat al memoriei.

Tehnica Palatul Memoriei este folositoare pentru aducerea aminte a unor elemente-cheie. În toate materialele pe care le-am parcurs despre această metodă, se spune că este

bună pentru memorat orice fel de listă și se recomandă ca antrenamentul să înceapă cu o listă de cumpărături. Nu aș vrea să ne limităm doar la această ultimă aplicabilitate, mai ales că nu merită să depui efort pentru a memora o listă de cumpărături de care nu mai ai nevoie în câteva ore. În Roma Antică, această tehnică era folosită de renumiți politicieni și filozofi pentru a memora versuri, discursuri sau conținutul Dreptului Roman.

Mai jos, am să îți dau exemple de câteva situații în care am folosit această tehnică pentru a memora diferite tipuri de informații, și nu doar liste de cumpărături. În categoria listelor pot intra informații din domeniul juridic, medical, evenimente istorice, date geografice, cuvinte noi dintr-o limbă străină, lista cu președinții SUA, trăsăturile speciilor literare etc.

Când vine vorba despre tehnicile de memorare, este bine să cunoaștem cât mai multe metode, pentru că, atunci când avem de asimilat cantități mari de informație, aceste tehnici se combină între ele. Nimeni de la școală nu o să te noteze că ai memorat elementele unei liste de cumpărături în aceeași ordine.

Prima dată când vei aplica această tehnică, va dura mai mult până să creezi imagini mintale puternice. Cu cât faci acest exercițiu mai des, cu atât îți va fi mai ușor. Tehnicile de memorare permit oamenilor să își extindă memoria de lucru având acces mai ușor la memoria de durată. În plus, aceste tehnici vor deveni cu timpul mai mult exerciții de creativitate, decât de memorare. Cu cât le vei folosi mai des, cu atât vei deveni mai creativ. Acest lucru se întâmplă pentru că îți construiești, în prealabil, niște posibilități extravagante și neașteptate pentru conexiunile viitoare.

Cu cât îți antrenezi mai mult acest mușchi al memoriei, cu atât vei putea să îți amintești mai ușor. Dacă, la început, îți poate lua 10–15 minute ca să aplici această tehnică pe o listă de 30 de cuvinte, cu timpul poți ajunge la performanța de a face aceeași sarcină în 2-3 minute.

Ce beneficii generează

- ✓ Înveți să memorezi prin asociere și să te folosești de toate informațiile pe care le deții deja pentru a memora altele noi.
- ✓ Ajungi să ai control asupra informației pe care ai stocat-o în memorie și să o activezi cu ușurință atunci când ai nevoie.
- ✓ Îți disciplinezi mintea și îți crești capacitatea de concentrare.
- ✓ O memorie bună te ajută să excelezi în orice activitate intelectuală.
- ✓ Pe măsură ce îți dezvolți capacitatea de memorare, ajungi să fii autonom și mulțumit de tine.

Cum o aplici

O listă cu 20 de cuvinte poate nu reprezintă o provocare pentru memoria noastră, dar acest exemplu este bun pentru a exersa și a înțelege cum se aplică această metodă.

Să luăm, de exemplu, lista oaselor scheletului uman. Încearcă să memorezi următoarele cuvinte, fără să le scrii. Ai la dispoziție două minute.

1. craniu
2. mandibulă

3. claviculă
4. manubriu
5. stern
6. coaste
7. humerus
8. ulnă
9. radius
10. pelvis
11. oase carpiene
12. oase metacarpiene
13. falange
14. rotulă
15. femur
16. tibia
17. fibulă
18. oase tarsiene
19. oase metatarsiene
20. falange

Majoritatea oamenilor rețin între 5 și 7, maxim 10 informații din această listă. Memoria este împărțită în cutii sau în *buffere* informaționale. S-a demonstrat științific faptul că într-o astfel de cutie încap între 5 și 7, maxim 10 informații. Ca să ținem minte cantități mai mari de informație, ce avem de făcut este să ne creăm conștient spații în care să depozităm ceea ce vrem să ne amintim mai târziu. Marele avantaj al tehnicilor de memorare este că ne pune ordine în informații și ne ajută să le accesăm mult mai ușor atunci când avem nevoie de ele.

Ca să îți amintești mai ușor această listă, ce ai de făcut este să plasezi fiecare element într-un loc cunoscut, cum ar fi propria casă. Ca să faci această listă plictisitoare să devină memorabilă, trebuie să exagerezi fiecare element din ea, să creezi imagini mintale bizare la fiecare oprire prin casă. Imaginează-ți un craniu imens care mai și miroase la ușa dormitorului tău. Intri în dormitor și pe pat găsești o mandibulă de dinozaur. Pe noptieră ai o claviatură de pian care, în loc de clape, are niște oase. Cuvântul „claviatură" te ajută să activezi mai ușor osul numit „claviculă".

Aceasta este baza sistemului de memorare.

Secretul pentru a avea o memorie bună este IMAGINAȚIA.

Mai târziu, când vrei să îți amintești aceste informații, tot ce ai de făcut este să mergi mintal prin casa în care locuiești și, la fiecare pas, să îți amintești fiecare obiect pe măsură ce te plimbi dintr-o cameră în alta.

Călătoria prin camere

Dacă este nevoie să îți aduci aminte o listă cu 20 de lucruri pe care le ai de memorat, călătoria ta prin casă trebuie să conțină 20 de opriri. Este de preferat să plasezi câte 5 elemente într-o cameră. Camera care îți este cunoscută va funcționa pe post de cutie în care punem informația de care avem nevoie. Când alegi camerele în care urmează să pui informația, asigură-te că ai o structură logică, un punct de început și unul de final. Când intri într-o cameră, este recomandat ca ușa să fie prima luată în considerare ca oprire. Pe măsură ce intri mintal în cameră,

încearcă să numerotezi obiectele de mobilier voluminoase de la stânga spre dreapta. Dacă o cameră are două uși, este recomandat să elimini mintal una dintre ele. Nu este recomandat să iei în considerare obiecte dintr-o cameră care se pot deplasa de acolo. De exemplu, dacă știi că ai o pisică sau un câine care stă de obicei în sufragerie, nu le considera obiecte de care să legi informația, deoarece câinele sau pisica se deplasează și prin alte spații și s-ar putea să fii derutat. Poți alege, în schimb, cutia în care doarme câinele, dacă știi că locul ei este tot timpul același.

Harta casei

Dormitorul

- Oprirea 1 – ușa de la dormitor
- Oprirea 2 – patul din dormitor
- Oprirea 3 – noptiera
- Oprirea 4 – biroul
- Oprirea 5 – dulapul

Sufrageria

- Oprirea 1 – ușa de la sufragerie
- Oprirea 2 – canapeaua
- Oprirea 3 – fotoliul
- Oprirea 4 – televizorul
- Oprirea 5 – biblioteca

Baia

- Oprirea 1 – ușa de la baie
- Oprirea 2 – cada
- Oprirea 3 – toaleta

Oprirea 4 – chiuveta
Oprirea 5 – mașina de spălat

Bucătăria

Oprirea 1 – ușa de la bucătărie
Oprirea 2 – dulapul
Oprirea 3 – aragazul
Oprirea 4 – masa
Oprirea 5 – frigiderul

La fiecare oprire, închide ochii și vizualizează casa. Dacă întâmpini dificultăți cu vizualizarea, îți recomand să iei o foaie de hârtie și să desenezi schematic traseul și elementele de mobilier asociate cu fiecare oprire. După ce reușești să îți amintești traseul stabilit în cele patru încăperi (dormitor, sufragerie, baie și bucătărie) fără să mai fii nevoit să arunci o privire pe schiță, înseamnă că ești pregătit să memorezi cei 20 de itemi din lista cu oasele scheletului uman.

Lista cu oasele scheletului uman

1. craniu
2. mandibulă
3. claviculă
4. manubriu
5. stern
6. coaste
7. humerus
8. ulnă
9. radius

10. pelvis
11. oase carpiene
12. oase metacarpiene
13. falange
14. rotulă
15. femur
16. tibia
17. fibulă
18. oase tarsiene
19. oase metatarsiene
20. falange

Creează imagini bizare

Folosindu-ne imaginația, vom plasa fiecare item din listă la oprirea corespunzătoare. Amintește-ți că intenția este să creăm o serie de imagini mintale bizare. Evită pe cât posibil să creezi imagini pe care le întâlnești în viața de zi cu zi. Creierul nu ține minte rutina. Creează scene cât mai neobișnuite posibil. Folosește-ți toate simțurile: mirosul, gustul, auzul, văzul, simțul tactil. Mișcarea este la fel de importantă, în sensul că imaginile mintale create trebuie să fie dinamice.

Dă-ți voie să fii creativ. Nu există reguli atunci când îți explorezi imaginația. Atât timp cât tu ești singurul membru al asistenței, fă tot posibilul și șochează-te singur. Cu cât imaginea va fi mai exagerată, cu atât îți va fi mai ușor să ți-o reamintești. Atunci când creez astfel de imagini memorabile, îmi imaginez că mă uit la desene animate. Acolo, totul este posibil, viu colorat și animat.

Plasează obiectele

Pentru a înțelege cum se aplică această tehnică, mai jos am să îți arăt cum aș memora eu această listă.

Dormitorul

Oprirea 1 – În fața ușii de la dormitor este un *craniu* imens care miroase și foarte urât. Imaginea craniului în fața ușii deja mă dezgustă.

Oprirea 2 – Intru în cameră, vreau să mă întind în pat, dar observ că nu am loc, pentru că acolo se află o fosilă de *mandibulă* de dinozaur.

Oprirea 3 – Pe noptieră se află o claviatură de pian care, în loc de clape, are niște oase ciudate. Cuvântul „claviatură" te ajută să activezi mai ușor osul numit „claviculă".

Oprirea 4 – La birou îl văd pe Gheorghe Manu (a fost un fizician român și o figură deosebită în mișcarea națională de rezistență de după Al Doilea Război Mondial), care trece cu *brio* testul de la fizică. Combinând două cuvinte, „Manu" și „brio", îmi pot aminti mult mai ușor osul numit „manubriu".

Oprirea 5 – deschid dulapul și acolo o găsesc, printre haine, ascunsă pe Olivia Steer. Osul pe care trebuie să îl memorez se numește „*stern*".

Sufrageria

Oprirea 1 – În fața ușii de la sufragerie găsesc un grătar imens din care iese fum și observ că pe grătar se gătesc niște *coaste* de porc.

Oprirea 2 – *Humerusul* este osul brațului. La mine, pe canapea, o vizualizez pe Venus din Milo, care se plânge că nu știe cine i-a distrus humerusul. *H – umer – us* („umer" mă duce cu gândul la umăr).

Oprirea 3 – *Ulna* este un os al antebrațului. Îmi imaginez cum la mine, pe fotoliu, este o urnă de vot și o coadă foarte mare de oameni care așteaptă să își folosească *ulna* pentru a introduce în urnă buletinul de vot.

Oprirea 4 – Dau drumul la TV și apare Radu Isac, tipul de la *stand-up* care face glume cu scheletul uman, în special cu osul numit *radius*.

Oprirea 5 – Pelvisul este structura anatomică sub formă de pâlnie. În bibliotecă, pe raftul central, vizualizez o pâlnie în care stă așezat un *pelvis*. Îmi imaginez că pelvisul care stă în pâlnie este, de fapt, un trofeu.

Baia

Oprirea 1 – La ușa de la baie vizualizez un trib/grup de carpi care blochează accesul la toaletă. Mi-am amintit de la istorie că în Moldova trăia un trib dacic numit „carpi". *Oasele carpiene* sunt un grup de opt oase mici care alcătuiesc scheletul încheieturii mâinii.

Oprirea 2 – Vreau să ajung în cadă să fac o baie, dar aici găsesc același trib de carpi care se pregătesc să meargă la război și sunt îmbrăcați în metal – *metacarpiene*.

Oprirea 3 – Pe toaletă, vizualizez trei *falange* imense care se fălesc cu modul în care arată. *Falanga* este un os al degetelor mâinii sau ale piciorului, cu o lungime de până la 4 sau 5 centimetri, care permite mișcarea degetelor. Fiecare deget are trei *falange* (în afară de degetele mari ale mâinilor și picioarelor, care au numai două).

Oprirea 4 – *Rotula* este un os rotund care face parte din scheletul genunchiului. Îmi imaginez o chiuvetă rotundă care este făcută dintr-o *rotulă* imensă.

Oprirea 5 – Îmi imaginez cum încerc să bag în mașina de spălat un *femur* care nu încape, deoarece este cel mai lung os din corp. Îl întorc pe toate părțile și încerc să văd dacă nu cumva are un fermoar, ca să îl pot desface în bucăți mai mici.

Bucătăria

Oprirea 1 – *Tibia* este cel mai mare și cel mai puternic dintre oasele gambei. În fața ușii de la bucătărie, mi-l imaginez pe *Tibi* Ușeriu, care tocmai a venit de la Maratonul Arctic și are nevoie de ceva de mâncare.

Oprirea 2 – Aud zgomote din dulap și, pentru că îmi este teamă să merg să văd ce este acolo, îmi imaginez cum strig de la depărtare: „Mi-aș dori să *fii Bulă*, ca totul să fie o glumă!" Osul pe care trebuie să îl țin minte se numește *fibulă* și este un os lung, subțire, aflat pe partea laterală a gambei.

Oprirea 3 – Pe aragaz, fierb niște oase *tari* și *Ene*, pentru care pregătesc cina, nu mai vine. Oasele se numesc *tarsiene* și alcătuiesc laba piciorului.

Oprirea 4 – Îmi imaginez că pe masa din *metal* pun oasele *tari* și *Ene* tot nu a venit – *metatarsiene*.

Oprirea 5 – Deschid frigiderul și aici vizualizez alte *falange*, doar că, de data asta, ale piciorului, care se făleau că pot rezista la frig.

Avantajul acestei metode este că, dacă ai plasat elementele pe care vrei să le memorezi la tine în casă, îți va fi foarte ușor să repeți informația, deoarece, de fiecare dată când vei intra într-o cameră, automat îți vei aminti și cuvântul pe care l-ai asociat cu fiecare element de mobilier în parte. În plus, asocierile făcute îți vor stârni amuzamentul.

Dezavantajul acestei metode este că, atunci când ai de memorat cantități mari de informație, vei avea nevoie de multe spații, locuri de depozitare.

Îți *recomand*, în cazul în care simți că această metodă ți se potrivește, să fii mult mai atent la cum sunt așezate

obiectele de mobilier atunci când mergi într-o casă nouă, într-un muzeu sau chiar într-un restaurant. Nu știi când o să ai nevoie de acele informații.

Tehnica 3

Metoda Journey

De ce să o folosești

O altă tehnică la fel de eficientă pentru a memora liste este Metoda Journey. Această tehnică, preferată de Dominic O'Brien, care a fost campion 8 ani la rând la Campionatul Mondial de Memorare, este foarte utilă în a memora evenimente istorice și date geografice.

Principiile de bază ale acestei metode sunt similare cu Palatul Memoriei, și anume:

- folosește-ți imaginația;
- creează imagini bizare aflate în mișcare;
- folosește-ți toate simțurile;
- folosește-te de un traseu cunoscut;
- combină fiecare oprire din traseul tău cu imaginea mintală a informației pe care o ai de memorat.

Atunci când avem de memorat informații geografice, în special despre locuri necunoscute, este bine să folosim un atlas. Chiar dacă imaginea din atlas este bidimensională, aceasta ajută creierul să proceseze informații despre mărimea țării, forma ei, dar și despre felul în care este scris numele.

Ce beneficii generează

- ✓ Ajungi să înveți cum să te folosești de toate informațiile pe care le-ai memorat cu ușurință și să legi informațiile noi, pe care ți le vei aminti mult mai ușor atunci când vei avea nevoie.
- ✓ Această metodă îți oferă o gamă mult mai largă de locuri în care poți stoca informația.
- ✓ Vei deveni mult mai încrezător în ceea ce privește capacitatea de memorare.
- ✓ Crește încrederea în sine prin activarea sentimentului de reușită.
- ✓ Mărește capacitatea de concentrare și creează un mediu pozitiv pentru învățare.

Cum o aplici

Să presupunem că avem de memorat cele mai mari 10 insule din lume.

Să aruncăm o privire asupra listei. Acestea sunt:

1. Groenlanda
2. Noua Guinee
3. Borneo
4. Madagascar
5. Baffin
6. Sumatra
7. Honshu
8. Marea Britanie
9. Victoria
10. Ellesmere

Pentru început, vreau să te gândești la un traseu cunoscut și să îți stabilești pe acest traseu 10 opriri. Poate fi un traseu pe care îl parcurgi zilnic.

Cum aplic eu această metodă

Pentru cei care cunosc Bucureștiul, cu siguranță le este cunoscut traseul din zona Cișmigiu – Universitate. Am să consider punct de plecare în această călătorie Liceul Lazăr, iar destinația finală, metroul de la Universitate.

Oprirea 1 – Liceul Lazăr
Oprirea 2 – Intrarea cu ceas din Parcul Cișmigiu
Oprirea 3 – Intrarea în Cișmigiu dinspre McDonald's
Oprirea 4 – Hotel Cișmigiu
Oprirea 5 – Librăria Humanitas
Oprirea 6 – Cercul Militar Național
Oprirea 7 – Blocul BRD
Oprirea 8 – Librăria Eminescu
Oprirea 9 – Facultatea de Istorie
Oprirea 10 – Metrou Universitate

Chiar dacă ne este util un atlas pentru memorarea informațiilor geografice, la fel de utile ne sunt și imaginile mintale puternice pe care le vom crea cu ajutorul imaginației și creativității.

Pasul 1 – Mă uit la prima insulă din listă – *Groenlanda* – și mă gândesc care este prima imagine care îmi vine în minte când citesc această denumire. Prima imagine asociată cu Groenlanda este un castel de gheață, cu frigul.

Pasul 2 – După ce am această imagine, o combin cu prima oprire, care este Liceul Lazăr. Vizualizez Liceul Lazăr construit din gheață și îmi imaginez că, în interiorul lui, este frig ca în Groenlanda.

A doua insulă: *Noua Guinee*. Când citesc această denumire, imaginea care îmi vine în minte este un porc de Guineea. Combin această imagine cu a doua oprire, care este intrarea cu ceas din Parcul Cișmigiu. Îmi imaginez un porc de Guineea imens, care stă și păzește ceasul cel nou de la intrarea în parc.

A treia insulă: *Borneo*. Prima imagine care a apărut, în acest caz, a fost salteaua Dormeo. Combin această imagine cu oprirea numărul 3: intrarea în Parcul Cișmigiu dinspre McDonald's. Vizualizez cum au fost înlocuite băncile cu saltele Dormeo. După ce ieși de la McDonald's, poți merge să te odihnești pe o saltea în parc.

A patra insulă: *Madagascar*. Imaginea creată are legătură cu filmul *Madagascar*. Vizualizez toate personajele din Madagascar, vizualizez cum au venit să se cazeze la Hotel Cișmigiu (a patra oprire).

A cincea insulă: *Baffin*. Baffin rimează cu *dafin*. Vizualizez cum, în vitrina Librăriei Humanitas, sunt cărți atârnate în arbuști de dafin. Deja simt mirosul acestor frunze.

A șasea insulă: *Sumatra*. Când aud cuvântul „Sumatra", mă gândesc la sumă (rezultatul adunării). Vizualizez în fața Cercului Militar Național foarte mulți militari, îmbrăcați în uniformă, care se pregătesc să tragă cu arma. Pentru a fi considerați apți din punct de vedere psihologic, viitorii soldați au de aflat suma unor adunări. Aflu SUMA și apoi TRAG.

A șaptea insulă: *Honshu*. Pentru acest cuvânt, am o imagine combinată. Vizualizez un horn pe care cade câte un pantof (*shoe*, în limba engleză) din noua colecție. Acest horn pe care cad pantofi *Hon-shu* este instalat chiar pe blocul BRD, iar circulația este oprită, pentru că s-au strâns foarte multe femei iubitoare de pantofi ca să admire spectacolul.

A opta insulă: *Marea Britanie*. Când spun „Marea Britanie", prima imagine este cu regina bând ceai. În fața Librăriei Eminescu, o vizualizez pe regina Marii Britanii cum servește trecătorii cu ceai.

A noua insulă: *Victoria*. Această denumire mă duce cu gândul la salamul Victoria. Îi vizualizez pe studenții de la Istorie cum stau pe treptele facultății și mănâncă salam Victoria.

A zecea insulă: *Ellesmere*. Pentru Ellesmere, am iar o imagine combinată. Vizualizez revista *Elle* și mere. Îmi imaginez că s-a schimbat politica Metrorex și, dacă vrei să intri la metrou, acum trebuie să te abonezi la revista *Elle*, moment în care vei primi și mere cadou, pe care să le mănânci în timpul călătoriei.

Avantajul acestei metode este că nu mai ești limitat la a plasa pe traseu doar câte 5–7, maxim 10 obiecte, ci, cu cât ai mai multe elemente de memorat, cu atât traseul va fi mai lung. Pe un bulevard mai mare poți plasa până la 100 de informații, cu condiția să ai clar în minte fiecare oprire de pe traseu.

Dezavantajul acestei tehnici are legătură în special cu persoanele care nu prea obișnuiesc să facă plimbări sau, cum am mai întâlnit, merg pe stradă cu capul în jos și nu sunt

interesate de clădiri sau magazine. Aceste persoane vor întâmpina dificultăți în a aplica această metodă.

Îți *recomand* să testezi această metodă, pentru că îți va fi foarte utilă și în combinație cu alte tehnici de memorare.

Tehnica 4

Denumire: Chei de memorie pentru numere

De ce să o folosești

Creierul nu memorează în mod natural numere, pentru că este un limbaj abstract lipsit de emoție și imagini puternice. De cele mai multe ori, ținem minte numere, de exemplu, ani care au avut un impact emoțional asupra noastră. La 7 ani am mers la școală, la 14 ani ne-am făcut buletin, la 18 ani am devenit majori etc.

Literele, spre deosebire de cifre, sunt mai prietenoase, pentru că, dacă punem mai multe litere împreună, avem un cuvânt, o emoție, o imagine, o persoană. Dacă punem mai multe numere împreună, o să avem un alt număr.

Majoritatea oamenilor fug de cifre pentru că le găsesc neprietenoase. Dar, cu toate acestea, numerele joacă un rol important în viața noastră. Numerele sunt peste tot: în codul numeric personal, în numărul cărții de identitate, în numărul cardului, în PIN-ul cardului, în CUI, în adrese, în numere de telefon, în zilele de naștere etc.

Ce beneficii generează

- ✓ Înveți cum să memorezi informații abstracte.

- ✓ Îți dezvolți un sistem prin care să memorezi mai ușor cifre.
- ✓ Activezi noi structuri neuronale.
- ✓ Îți folosești ambele emisfere în procesul de învățare.
- ✓ Ajungi să te împrietenești cu cifrele.

Cum o aplici

Numerele nu le putem atinge, nu le putem mirosi, nu le putem gusta, nu au un sunet specific, ceea ce înseamnă că, pentru memoria noastră, nu sunt atât de atrăgătoare. Ele devin atrăgătoare pentru memorie în momentul în care le insuflăm viață prin asocierea cu o literă. Astfel, un număr se transformă într-o imagine sau într-o persoană.

Cum să ne amintim o singură cifră

Poți memora o singură cifră folosindu-te de asocierea ei cu o formă. Fiecare cifră se transformă într-o imagine puternică. Asocierile pe care le-am făcut între cifră și formă atunci când am prezentat cheile de memorie pentru cuvinte ne sunt foarte folositoare atunci când vrem să memorăm câte o cifră.

Să ne reamintim asocierile pe care le-am făcut, plus alte câteva sugestii de forme ale unor obiecte pe care le poți folosi.

0 – inel, minge
1 – lumânare, băț, creion
2 – lebădă, șarpe
3 – trident, triunghi
4 – scaun, ambarcațiune, trăsnet

5 – mână, cârligul Căpitanului Hook

6 – elefant, crosă de golf, melc

7 – steag, bumerang

8 – clepsidră, covrig, infinit

9 – lacăt, balon legat cu ață, monoclu

10 – monedă, cuțit și farfurie

Dacă simți că aceste asocieri nu ți se potrivesc, îți poți crea propriul sistem. De exemplu, câțiva cursanți mi-au spus că le este greu să asocieze cifra 6 cu trompa unui elefant și atunci au ales imaginea unui melc sau a unei crose de golf. Dă-ți voie să fii creativ! Prima imagine care îți vine în minte este cea mai bună, dacă aceasta îți activează rapid forma cifrei pe care o ai de memorat.

Odată ce te-ai familiarizat cu aceste imagini-cheie, poți începe să le folosești memorând și reamintindu-ți simple informații, cum ar fi poziția, cantitatea, etajul, o listă sau mai multe.

Cum memorăm numere

Pentru a memora numere foarte ușor, este nevoie să învățăm un nou limbaj. Acest lucru înseamnă că va trebui să învățăm un nou alfabet. Pentru fiecare cifră, asociem o literă. Regulile pe care eu le-am folosit atunci când am asociat pentru fiecare cifră o literă sunt următoarele:

1. Am asociat fiecare cifră cu o consoană. Motivul pentru care am aplicat această regulă este că, în limba română, sunt mai multe cuvinte care încep cu consoane decât cu vocale.

2. Pentru cifrele care încep cu vocale am încercat să găsesc o literă a cărei formă îmi activează rapid informația.

Cheile de memorie pentru cifre:

0 – Z (începe cu litera Z);

1 – M; pentru că cifra 1 începe cu o vocală, am asociat litera M cu 1, pentru că, vizual, M este cifra 1 văzută în oglindă;

2 – D (începe cu litera D);

3 – T (începe cu litera T);

4 – P (începe cu litera P);

5 – C (începe cu litera C);

6 – S; pentru 6 folosesc litera S, și nu Ș, pentru că avem mai multe cuvinte care încep cu S decât cu Ș;

7 – L; pentru că atât cifra 6, cât și 7, încep cu aceeași consoană, am ales pentru 7 litera L, pentru că am privit litera L ca pe un 7 întors invers;

8 – B; pentru că cifra 8 începe cu o vocală, am asociat-o cu litera B, pentru că, vizual, seamănă cu 8;

9 – N (începe cu litera N).

Noul limbaj al numerelor

După te-ai obișnuit cu noile asocieri, ești pregătit să transformi două cifre într-un nou limbaj. Să luăm, de exemplu, numărul 16, care se transformă în MS (M = 1, S = 6). Lasă aceste litere să îți sugereze un cuvânt. De exemplu, MaSă. Știi că singurele consoane din acest cuvânt sunt asociate cu câte o cifră.

Nr.	Litere	Cuvinte
0	Z	Za, Zi
1	M	Mai, Mi, Mie
2	D	Dar, Dor, Do
3	T	Tei, Tur, Tir
4	P	Pai, Păr, Pur
5	C	Cui, Ceai, Cer, Cor
6	S	Ser, Soia, Seif
7	L	Leu, Lei, Lavă
8	B	Bou, Bej, Bar
9	N	Nai, Nor, Nea
10	MZ	MuZă, MieZ
11	MM	MaMa, MiMa
12	MD	MoDă, MiDi, MeDie
13	MT	MiT, MorT, MaTe, MiTă
14	MP	MaPă, MoP, MioP
15	MC	MiC, MaCi, MeCi
16	MS	MaSă, MaSaj
17	ML	MiLă, MieL, MoLie
18	MB	MoBil, MoBilă
19	MN	MâNă, MiNă, MaNgo
20	DZ	DoZă, DieZ
21	DM	DoM , DaMă
22	DD	DuDă, DioDă, DuDuie
23	DT	DaTă, DueT
24	DP	DoP, DePou
25	DC	DaC, DeCor, DaCia
26	DS	DeS, DreS
27	DL	DiLiu, DoLiu, DueL
28	DB	DuBă, DroB
29	DN	DuNă, DroNă
30	TZ	TeZă, TiZ, TeZaur
31	TM	TeMă, TeaMă
32	TD	ToriD, TraDu, TrioD
33	TT	TaTa, TuTă

Nr.	Litere	Cuvinte
34	TP	TiP, TuPeu, ToP
35	TC	ToC, TaC, TorC
36	TS	TuSe, TiSa,TăioS
37	TL	TuL, TeL, TriL
38	TB	TuB, ToBă
39	TN	ToN, TuN
40	PZ	PaZă, PoZă
41	PM	PoM, PoeM
42	PD	PoD, PoDea
43	PT	PaT, PaTă, PiTă
44	PP	PaPă, PoPă
45	PC	PoC, PiCi, PaCe
46	PS	PaSă, PaS
47	PL	PoL, PaL, PoLo
48	PB	PiB, PuB, ProBă
49	PN	PaNă, PâNă, PiN
50	CZ	CaZ, CreZ, CaZier, CoZi
51	CM	CoMă, CuM
52	CD	CoD, CaDă, CoaDă, CaDou
53	CT	CâT, CoT, CuTer
54	CP	CaP, CuPă
55	CC	CuC, CeC, CoCă
56	CS	CaSă, CoaSe, CeaS
57	CL	CaL, CheL, CaLă, CoaLă
58	CB	CuB, CoBră
59	CN	CoN, CaNă, CorN
60	SZ	SurZi
61	SM	SuMă, SuMo, SârMă
62	SD	SuD, SoDă, SiDa, SurD
63	ST	SaT, STau, SiTă
64	SP	SaPă, SuPă
65	SC	SuC, SeC, SaCi, SCor
66	SS	SoS, SoSie
67	SL	SaLă, SiLă, SoLo

Nr.	Litere	Cuvinte
68	SB	SoBă, SuB, SârB
69	SN	SâN, SaNie
70	LZ	LoZ
71	LM	LaMă, LuMe, LaMâie
72	LD	LaDă, LeD, LiDer
73	LT	LuT, LaT, LiTru
74	LP	LuPă, LuP, LePră
75	LC	LoC, LeaC
76	LS	LeSă, LaSer
77	LL	LaLea, LoiaL
78	LB	LaBă, LoB
79	LN	LiN, LaN, LuNă
80	BZ	BaZă, BuZă, BiZar
81	BM	BeM, BoeM
82	BD	BraD, BaDe, BiDeu, BuDă
83	BT	BruT, BăuT, BaT
84	BP	BiP
85	BC	BaC, BeC, BeCi, BiCi
86	BS	BiS, BaS, BoSs
87	BL	BoL, BiLă, BoiLer
88	BB	BaBă, BoB, Bubă
89	BN	BuN, BoNă, BiNe
90	ÎNZ	NaZ
91	NM	NuMe, NeaM
92	ND	NoD, NuD
93	NT	NiT, NoTă, NeT, NaTiv
94	NP	NaP
95	NC	NuC, NoCiv
96	NS	NaS, NeS
97	NL	NuL
98	NB	NaiBa, NeBun, NoBil
99	NN	NăNaș, NuN

Cum memorăm numărul de card

Mi-am dat seama cât de util este să știi numărul cardului de credit în momentul în care făceam plăți online și trebuia să mă ridic de la birou ca să merg să iau cardul din portofel. De fiecare dată când trebuia să fac acest lucru, simțeam că îmi pierd concentrarea.

Pentru plăți online, ai nevoie de numărul cardului, care are 16 cifre, plus cele 3 cifre de pe spatele cardului. În total, ai de memorat 19 cifre.

Să presupunem că numărul cardului arată de forma 4710 5138 0795 6392, iar cele 3 cifre de pe spatele cardului sunt 507.

Folosim noul alfabet în care, pentru fiecare cifră, am asociat o literă. Vom lua câte 2 cifre pe care le vom transforma în litere și apoi în cuvinte. Astfel vom avea:

47 – PL – PiLă
10 – MZ – MuZă
51 – CM – CoMă
38 – TB – TuB
07 – ZL – ZaLă
95 – NC – NuC
63 – ST – SaT
92 – ND – NuD
50 – CZ – CaZier

7 – Steag; pentru că avem o singură cifră, o asociem cu o formă. Pentru cifra 7, avem cuvântul „steag", care, vizual, seamănă cu această cifră.

Pentru a memora aceste cuvinte, avem nevoie de o poveste haioasă, bizară, în care vom introduce noile cuvinte în ordine. Acum, poate înțelegi la ce ne-a folosit exercițiul la care am avut de memorat 30 de cuvinte în aceeași ordine.

Împărțim informația în bucăți. În prima poveste, vom avea 5 cuvinte, iar în a doua, tot 5.

Ne vom folosi de cheile de memorie pentru cuvinte pentru a pune ordine în informație. Astfel, prima poveste va fi povestea lumânării, iar a doua poveste va fi povestea lebedei.

Prima poveste

> O lumânare folosea *PiLa* de unghii când a apărut o *MuZă* care a băgat-o în *CoMă* pentru că nu era obișnuită să vadă un *TuB* în formă de *ZaLă*.

A doua poveste

> O lebădă s-a urcat în *NuC* ca să vadă peste *SaT NuD*-uri. Știa că i se va face *CaZier*, așa că s-a acoperit cu un *Steag*.

Tot ce ai de făcut în momentul în care trebuie să îți reamintești informația este să te gândești la povestea haioasă pe care ai creat-o. Pentru a duce această poveste în memoria de lungă durată, amintește-ți de faptul că ai nevoie de 7 repetări la intervale din ce în ce mai mari de timp. Cu timpul, vei accesa șirul de cifre mult mai ușor și vei avea nevoie de poveste doar ca să te verifici, în cazul în care simți că ai ratat ceva.

Avantajul acestei metode este că te ajută să transformi o informație lipsită de emoție și pe care creierul nu o ține minte prea ușor într-o amintire puternică.

Dezavantajul este că, pentru a aplica această metodă, ai de învățat un nou alfabet, iar pentru multe persoane pare o tehnică puțin mai complicată, motiv pentru care ar putea prefera să memoreze în continuare mecanic informații.

Îți *recomand* să privești această metodă ca pe un joc pe care îl poți juca atât în familie, cât și cu prietenii. Și acesta este un instrument care te va ajuta să ai mai multă încredere în abilitățile tale de memorare.

Cum memorăm informații istorice

Când vine vorba despre evenimente istorice, majoritatea oamenilor plasează aceste informații în ordine cronologică. Vizualizează o axă a timpului și, pe această axă, plasează diferite evenimente istorice. Dar dacă te-aș întreba: „Ce «vezi» în ani? Cum percepi timpul?"

Timpul este o noțiune abstractă și, tocmai din acest motiv, este nevoie să îl transformăm în ceva mult mai relevant.

Pentru a memora evenimente istorice, eu folosesc Metoda Journey, metoda călătoriei.

Mai jos, găsești o listă cu 10 evenimente istorice importante.

Evenimente și războaie din istorie

1. Campania lui Alexandru Macedon, anul 335 î.Hr.
2. Neil Armstrong ajunge pe Lună, anul 1969.
3. Marea Schismă, anul 1054.

4. Nașterea lui Mahomed, în jurul anului 570.
5. Inventarea hârtiei, anul 105.
6. Descoperirea Americii de către Cristofor Columb, anul 1492.
7. Răstignirea lui Iisus, anul 33.
8. Descoperirea curentului electric de către Luigi Galvani, anul 1786.
9. Descoperirea teoriei relativității de către Albert Einstein, anul 1905.
10. Al Doilea Război Mondial, 1939–1945.

Pentru a memora evenimente istorice, ai de parcurs următorii pași.

Pasul 1 Lasă evenimentul să îți sugereze o imagine.

Pasul 2 Uită-te la dată și convertește-o în litere și, mai apoi, în cuvinte.

Pasul 3 Combină imaginea cu cuvântul/cuvintele pe care l-ai/le-ai găsit și plasează-l/plasează-le pe un traseu cunoscut.

Parcurge lista de evenimente și asociază fiecărui eveniment o imagine mintală puternică. De obicei, prima imagine este cea mai bună. Poți folosi și cuvinte care, din punct de vedere fonetic, sună apropiat.

1. Campania lui Alexandru Macedon – panou publicitar/campanie publicitară.
2. Neil Armstrong ajunge pe Lună – o lună imensă.
3. Marea Schismă – Angelina Jolie și Brad Pitt divorțează.
4. Nașterea lui Mahomed – un bebeluș cu un turban pe cap.

5. Inventarea hârtiei – hârtie igienică.
6. Descoperirea Americii de către Cristofor Columb – Statuia Libertății.
7. Răstignirea lui Iisus – o cruce.
8. Descoperirea curentului electric de către Luigi Galvani – chitară electrică.
9. Descoperirea teoriei relativității de către Albert Einstein – o femeie frumoasă.
10. Al Doilea Război Mondial – un tanc.

Alege un traseu cu 10 opriri. De această dată, am să mă folosesc de stațiile de metrou de pe magistrala M2 Pipera–Berceni. Am să consider Stația Pipera punct de plecare.

Stația 1 – Pipera
Stația 2 – Aurel Vlaicu
Stația 3 – Aviatorilor
Stația 4 – Piața Victoriei
Stația 5 – Piața Romană
Stația 6 – Universitate
Stația 7 – Piața Unirii
Stația 8 – Tineretului
Stația 9 – Eroii Revoluției
Stația 10 – Constantin Brâncoveanu

Pentru fiecare eveniment istoric, asociază o imagine relevantă pentru tine. Mergi pe traseu și plasează această imagine la fiecare oprire/stație. Este important ca traseul să fie unul cunoscut, astfel încât să îl poți memora ușor.

Acum, folosește sistemul de memorare a cifrelor, prin care transformăm datele în caractere și, apoi, în cuvinte pe care

le vom combina cu imaginea-cheie și le vom plasa în fiecare stație.

De exemplu: Campania lui Alexandru Macedon – 335 î.Hr. Pentru acest eveniment, imaginea-cheie pe care am asociat-o este cu o campanie publicitară afișată pe toată lungimea metroului. Anul 335 l-am transformat în caractere TTC și i-am asociat cuvântul TăTiC. Prima oprire pe traseu este stația de metrou Pipera. La stația de metrou Pipera, vizualizez cum vine metroul în stație, iar pe metrou văd această reclamă imensă cu imaginea unui TăTiC care își ia la revedere de la copilul lui și apoi se înrolează în armata lui Alexandru Macedon.

Imaginile-cheie pentru primul eveniment

Prima oprire – stația de metrou Pipera – campania lui Alexandru Macedon – TăTiC (335 î.Hr.).

Al doilea eveniment este: Neil Armstrong ajunge pe Lună – anul 1969, iar imaginea pe care am asociat-o cu acest eveniment este o lună imensă.

La a doua stație de metrou, Aurel Vlaicu, vizualizez o lună imensă chiar pe peronul stației. Anul 1969 îl separ în două și o să avem două cuvinte relevante: 19 – MN – MooN, 69 – SN – SooN.

Pe peronul Stației Aurel Vlaicu îl vizualizez pe Neil Armstrong cum privește luna imensă și spune foarte entuziasmat: „MooN SooN (MNSN – 1969)." Elementul comun pe care l-am găsit între Aurel Vlaicu și Neil Armstrong este că amândoi au avut un vis, acela de a explora spațiul aerian și cosmic.

Imaginile-cheie pentru al doilea eveniment

A doua oprire – stația de metrou Aurel Vlaicu – lună imensă – Neil Armstrong – MooN SooN (1969).

Al treilea eveniment este: Marea Schismă – anul 1054, iar imaginea pe care am asociat-o este cu Angelina Jolie, catolică, și Brad Pitt, ortodox, care divorțează. Pe peronul stației de metrou Aviatorilor îi vizualizez pe cei doi care se separă. După partaj, Angelina primește MaZărea, iar Brad Pitt rămâne cu o CeaPă (10 MZ – MaZăre; 54 CP – CeaPă).

Imaginile-cheie pentru al treilea eveniment

Stația de metrou Aviatorilor – Angelina Jolie, catolică, și Brad Pitt, ortodox, se separă – la partaj, unul primește MaZăre, iar celălalt CeaPă (1054).

Al patrulea eveniment: nașterea lui Mahomed – în jurul anului 570. Imaginea asociată cu acest eveniment este cea a unui bebeluș cu un turban pe cap care a fost abandonat pe peronul stației de metrou Victoriei. Anul 570 îl transform în caractere CLZ și îi asociez cuvântul CăLăuZă. Bebelușul abandonat pe peronul de la Victoriei nu era nimeni altul decât Mahomed, care devine o CăLăuZă pentru poporul său și pentru cei care coboară din metrou.

Imaginile-cheie pentru al patrulea eveniment

Stația de metrou Victoriei – un bebeluș care se dovedește a fi Mahomed – CăLăuZă (570).

Al cincilea eveniment – inventarea hârtiei – anul 105. Vizualizez stația de metrou Romană cum este acoperită cu hârtie igienică. Pereții, stâlpii de beton ai stației sunt

acoperiți cu hârtie, iar pe această hârtie, călătorii scriu/compun MuZiCă (105 – MZC).

Imaginile-cheie pentru al cincilea eveniment

Stația de metrou Romană – hârtie igienică – MuZiCă (105).

Al șaselea eveniment – descoperirea Americii de către Cristofor Columb – anul 1492.

Imaginea asociată pentru descoperirea Americii este Statuia Libertății. Pe peronul de la Universitate, vizualizez Statuia Libertății care ține în mâna stângă o MaPă (14) legată cu NoD (92) – anul 1492.

Imaginile-cheie pentru al șaselea eveniment

Stația de metrou Universitate – Statuia Libertății – Mapă NoD (1492).

Al șaptelea eveniment – răstignirea lui Iisus – anul 33.

Pe peronul stației de la Unirii, se află o cruce imensă pe care este răstignit Iisus. Cuvântul asociat pentru literele TT (33) este TaTa. Oamenii îl întreabă pe Iisus cine a îngăduit toate acestea, iar răspunsul lui este: „TaTa."

Imaginile-cheie pentru al șaptelea eveniment

Stația de metrou Unirii – cruce imensă pe care este răstignit Iisus – TaTa (33).

Al optulea eveniment – descoperirea curentului electric de către Luigi Galvani – anul 1786.

La stația de metrou Tineretului, vizualizez un tânăr care scoate o chitară electrică, conectată la curent electric, și,

pentru că îi este MiLă de călătorii triști care ies din metrou, începe să cânte cu o voce de BaS.

Imaginile-cheie pentru al optulea eveniment

Stația de metrou Tineretului – chitară electrică – MiLă, BaS (1786).

Al nouălea eveniment – descoperirea teoriei relativității de către Albert Einstein – anul 1905.

La stația de metrou Eroii Revoluției, îl vizualizez pe Albert Einstein cum ia de MâNă o femeie frumoasă și îi ZiCe cum stă treaba cu relativitatea.

Imaginile-cheie pentru al nouălea eveniment

Stația de metrou Eroii Revoluției – Albert Einstein – femeie frumoasă – MâNă, ZiCe (1905).

Al zecelea eveniment – cel de Al Doilea Război Mondial – 1939–1945.

Pe peronul stației Constantin Brâncoveanu vizualizez un TuN ('39), iar călătorii panicați cer PaCe ('45).

Imaginile-cheie pentru al zecelea eveniment

Stația de metrou Constantin Brâncoveanu – TuN, PaCe ('39–'45).

Cum memorăm informații geografice

Când vine vorba despre memorat informații geografice, o am în minte pe Ioana, o copilă tare isteață, de clasa a IV-a. Avea de memorat cele mai înalte vârfuri montane din România. I-am prezentat metoda, iar apoi i-am spus

să își lase imaginația să se joace. Asocierile pe care le-a făcut au fost atât de bune, încât, și după 7 ani, îmi amintesc povestea pe care a creat-o.

Cele mai înalte vârfuri montane din România sunt:

1. Vârful Moldoveanu – 2 544 metri.
2. Vârful Negoiu – 2 535 metri.
3. Vârful Omu – 2 505 metri.

Ioana și-a imaginat cele mai înalte trei vârfuri montane din România ca fiind trei frați. Moldoveanu este cel mai mare dintre frați. Când a trebuit să convertească înălțimea de 2 544 de metri în cuvinte, s-a folosit de cheile de memorie pentru cifre, iar asocierea pe care a găsit-o a fost: De Ce PaPă? 2-D, 5-C, 4-P, 4-P. Vârful Moldoveanu este cel mai mare pentru că „PaPă" mult.

Vârful Negoiu l-a vizualizat ca fiind fratele mijlociu, care era mai tăcut, iar asocierea pe care a găsit-o atunci când a transformat înălțimea în cuvinte a fost: De Ce TaCe? 2-D, 5-C, 3-T, 5-C.

Vârful Omu l-a vizualizat ca fiind cel mai mic și cel mai bolnăvicios dintre cei trei. Cuvintele pe care le-a găsit după ce a transformat cifrele în litere au fost: De Ce ZaCe? 2-D, 5-C, 0-Z, 5-C.

Înțelegând care sunt principiile după care funcționează memoria, Ioana a reușit să transforme o informație anostă într-o poveste amuzantă.

Mulți se sperie când vine vorba despre aplicarea acestor metode, pentru că li se par ineficiente. Au impresia că trebuie să țină minte informații în plus. Eficiența acestor metode constă în faptul că într-o imagine pe care creierul

o asimilează mult mai ușor arhivăm niște cifre care nu ne transmit niciun fel de emoție. După ce dezarhivezi de câteva ori informația codată, o să observi că ea o să iasă la suprafață aproape în mod automat.

Chiar și oamenii de știință și-au pus întrebarea cât de eficiente sunt aceste metode de memorare, așa că au făcut câteva experimente pe două grupe de studenți. În prima grupă se aflau cei care aplicau tehnicile de memorare pentru a asimila materialul de examen, iar în a doua grupă erau studenții care memorau în modul clasic. În urma acestui experiment, s-a putut observa faptul că studenții care foloseau tehnicile de memorare ajungeau să îi depășească foarte rapid în rezultate pe cei care nu foloseau aceste metode.

Modul ideal de a studia geografia este să călătorești în jurul lumii și să îți construiești cu acuratețe imagini mintale din fiecare țară în care ai fost. Din nefericire, acest lucru este posibil pentru foarte puțini oameni de pe această planetă, așa că suntem obligați să găsim o metodă mai puțin costisitoare.

De exemplu, primul lucru pe care îl ai de făcut atunci când înveți despre o țară mai îndepărtată este să te uiți într-un atlas. Chiar dacă este bidimensională, imaginea de pe pagină ajută creierul să proceseze informația. Țara nu este mai lungă de un cuvânt; are formă și mărime. Este un început.

În mod natural, atunci când vorbim despre țări cunoscute, le asociem deja câte o imagine-cheie națională.

De exemplu:

Marea Britanie – Big Ben

America – Statuia Libertății
Franța – Turnul Eiffel
Egipt – piramidele
India – Taj Mahal

Dacă îți folosești imaginația, împreună cu imaginile-cheie cărora trebuie să le găsești un loc, memorarea țărilor și a capitalelor Europei va deveni o sarcină foarte ușoară.

Țările și capitalele le poți pune pe un traseu (Metoda Journey), le poți găsi câte un loc în casa ta sau a prietenilor (Metoda Palatul Memoriei) sau, pur și simplu, poți crea povești amuzante cu ajutorul cheilor de memorie pentru cuvinte.

CAPITOLUL 5
Învățarea

Învățarea accelerată

Termenul de „învățare accelerată" este interpretat și definit diferit la nivel internațional și, tocmai din acest motiv, mi se pare onest să prezint acest concept așa cum l-am înțeles și testat eu până în acest moment. Lucrurile sunt într-o continuă schimbare și sunt conștientă de faptul că acest concept va evolua odată cu nevoile societății. Important este să fim deschiși și flexibili la noile descoperiri în domeniul învățării.

Învățarea accelerată este o formă de educație care are ca scop obținerea rezultatelor dorite la învățătură într-o perioadă mai scurtă în comparație cu metodele tradiționale de învățare. Este un sistem destul de complex care pledează pentru o abordare holistică a învățării, în care accentul este pus pe aplicabilitatea celor învățate.

Învățarea accelerată înglobează, de fapt, o serie de informații, tehnici și metode prin care partea rațională, partea emoțională și corpul fizic sunt abordate ca un întreg, iar înțelegerea modului în care acestea comunică între ele la fiecare individ în parte are ca efect eficientizarea

procesului de învățare. Odată ce știi cum funcționează o mașinărie, știi și cum să o programezi să lucreze în beneficiul tău.

Ceea ce accelerează, de fapt, procesul de învățare a cursantului este motivația intrinsecă, precum și atribuirea unui sens și scop mai înalt conținutului învățării. Tehnicile și metodele nu fac altceva decât să potențeze și să consolideze capacitățile cursantului.

Termenul de „învățare accelerată" a pătruns încet-încet și în România, însă această formă de învățare este privită cu multă reticență, în primul rând pentru că majoritatea oamenilor, când aud cuvântul „rapid" sau „accelerat", se gândesc mai degrabă la ceva superficial, iar în al doilea rând, această formă de învățare este privită rareori dintr-o perspectivă holistică.

Practic, învățarea accelerată lucrează cu concepte precum: arhitectura creierului sau învățarea bazată pe creier, tehnici NLP, sporirea stimei de sine și a încrederii în sine, reglarea atitudinii față de informație, inteligențele multiple, inteligența emoțională, învățarea multisenzorială (auditiv, vizual, kinestezic), tehnici de citire rapidă, de fotocitire, de memorare și de cartografiere mintală a celor memorate (tehnica *mind-map*-ului), tehnici de stimulare mintală și emoțională, cum ar fi utilizarea meditației, a muzicii sau a uleiurilor esențiale, eliminarea credințelor limitative și mai nou tehnologii, cum ar fi aparatul MindSinergy, Samadhi Tank sau LuviOm, care conțin programe care stimulează învățarea accelerată și *flow*-ul în învățare și care se găsesc și pe piața din România.

Țin să precizez că, atunci când vorbim despre învățare accelerată, vorbim despre rezultate, și nu despre metode.

Faptul că atunci când memorezi asculți muzică barocă sau utilizezi uleiuri esențiale nu înseamnă că înveți accelerat. Învățarea accelerată necesită efort atât din partea cursanților, cât și a instructorilor, deoarece se lucrează, în special, cu schimbarea și implementarea de noi obiceiuri, cu deschiderea și interesul spre adoptarea valorilor morale, cum ar fi: înțelepciunea, cinstea, generozitatea, curajul, perseverența, hărnicia, încrederea, bucuria, frumusețea, iubirea, acceptarea, iertarea, un orgoliu scăzut.

Societatea cunoașterii și învățarea accelerată

Educația tradițională face apel cu precădere la emisfera stângă, partea logică, analitică, matematică. Metodele de învățare accelerată angajează toate simțurile, corpul, atât conștientul, cât și subconștientul, imaginația, emoțiile, practic tot ceea ce nu este utilizat de educația clasică.

În activitatea pe care o desfășor, întâlnesc oameni care au de asimilat cantități mari de informație, fie pentru a promova pe diferite posturi, fie pentru că și-au dat seama, după ce au terminat facultatea de inginerie, de exemplu, că ceea ce îi animă este, de fapt, domeniul psihologiei, fie că au de trecut anumite examene.

Avansarea tehnologiei determină o accentuare a decalajului dintre cantitatea de informații și capacitatea de asimilare a ei. Reconversia profesională afectează și va afecta cea mai mare parte a populației, iar în acest context, cei mai expuși vor fi adulții care au pierdut exercițiul învățării și care dispun de un timp limitat pentru studiu, dar și actualii elevi care nu știu să învețe.

În momentul de față, cea mai mare parte a informației o accesăm prin intermediul calculatorului. Numai că aceasta se face în mare tot prin citit, iar viteza de citire a rămas aceeași cu cea de acum 150-200 de ani.

Este interesant să observăm erele identificate de Roger Bohn, cercetător în domeniul tehnologiei, prin care a trecut și trece omenirea. Acestea sunt:

- a pietrei
- a fierului
- a agriculturii
- a industriei
- a tehnologiei
- a cunoașterii

Ce este cunoașterea

Cunoașterea este informație transformată în acțiune sau, altfel spus, cunoașterea reprezintă capacitatea de a acționa.

În acest context impus de societatea informației și a cunoașterii, avem nevoie de o deconstrucție a modului deficitar în care informația este asimilată în momentul de față și care nu mai răspunde nevoilor din societatea actuală. Deconstrucția ar trebui urmată de o reconstrucție care să permită integrarea tehnicilor de învățare accelerată.

Societatea cunoașterii va readuce învățarea în interiorul ființei umane

Georgi Lozanov a intuit acest moment încă de prin 1979, când a spus: „Pentru a modela viitorul cât mai aproape de

dorințele inimii, trebuie să readucem învățarea în interiorul nostru și să o simțim din nou ca pe un proces natural, continuu, fascinant și nelimitat."

Ca să readucem învățarea în interiorul nostru, avem nevoie să ne mărim gradul de autocontrol și de sinceritate, în primul rând cu noi înșine. În acest fel, putem oferi feedback rapid între emisfere, mai exact putem echilibra rațiunea și simțirea, astfel încât să existe o aliniere între ceea ce gândim, simțim, vorbim și acționăm.

Pentru a ajunge să înveți eficient, rapid, accelerat, conectiv, profund – poți folosi ce termen îți este mai sugestiv –, este nevoie de o cunoaștere a lumii noastre interioare, o cunoaștere a modului în care funcționează conștientul și subconștientul, dar și o conștientizare a relației pe care o avem cu mediul înconjurător.

Tot Lozanov spunea: „Noi suntem condiționați să credem că putem învăța doar atât și nu mai mult sau doar cu această viteză, că suntem obligați să fim bolnavi, că există anumite limite rigide a ceea ce putem face sau obține. Suntem cu toții asaltați permanent, încă din clipa în care ne-am născut, de sugestii limitatoare."

Cum putem aduce învățarea în interiorul nostru

În primul rând, având tot timpul în minte triunghiul: INFORMAȚIE–ACȚIUNE-CUNOAȘTERE.

Mare atenție: pentru a dobândi o cunoaștere care să fie în beneficiul nostru, dar și în al celor din jur, informația și acțiunea au nevoie de susținerea altor triunghiuri de virtuți cum ar fi: discernământ–iubire–armonie, smerenie–bucurie–generozitate, hotărâre–curaj–demnitate.

Dacă stăm să ne gândim, atât Hitler, cât și Stalin au avut și informație, și au și acționat, însă cunoașterea dobândită știm cu toții de ce tip a fost. În același timp, îl avem ca exemplu pe Einstein, care, pe măsură ce faima îi creștea, devenea și mai smerit, cu un simț al umorului și mai mare, fapt ce i-a permis să ajungă să înțeleagă rolul important pe care îl are iubirea în acest univers.

Pentru că majoritatea informațiilor le achiziționăm prin citit, este recomandat ca atunci când luăm o carte în mână să ne alocăm 3–5 minute ca să o răsfoim, să o mirosim, să îi studiem cuprinsul, să căutăm cuvinte-cheie, iar apoi, cu cea mai mare sinceritate, să ne răspundem la următoarea întrebare: „Ce simt față de informația din această carte?"

Răspunsurile pot fi variate: „Îmi place, abia aștept să văd despre ce este vorba." Sau: „Nu îmi place, dar o citesc pentru că trebuie s-o citesc." Sau: „O citesc pentru că mi-a recomandat-o cineva, dar eu nu simt să o citesc."

Este important să fim sinceri cu noi, pentru că atitudinea cu care ne apucăm de citit o carte influențează calitatea achiziției.

Poți vedea parcurgerea unei cărți ca un drum inițiatic, de la o emisferă la alta. În partea de început a oricărei cărți, ți se dă o ipoteză, o stare, o intuiție de care este răspunzătoare emisfera dreaptă. În partea de final, ne sunt prezentate concluziile, iar acestea accesează emisfera stângă responsabilă cu partea logică, analitică. În partea de mijloc a cărții, ni se prezintă argumente, date, fapte și putem remarca ruperi de ritm. Ce înseamnă „ruperi de ritm"? La începutul capitolului, ți se prezintă un argument puternic, după care informația este diluată fie printr-o povestire, fie printr-un exemplu. Este acel „bla, bla, bla", cum îi spun

majoritatea. Aceste ruperi de ritm fac transferul de la o emisferă la alta.

Poți aduce învățarea în interiorul tău observându-te atent în timp ce citești. Observă-ți respirația și ritmul în care citești. Dacă reușești să găsești și să citești cartea în ritmul în care a scris-o autorul, vei observa că te vei apropia foarte mult de ritmul în care a fost gândită cartea. Autorul este cel care ne impune ritmul cititului. Gândește-te doar în ce ritm citești un roman polițist și în ce ritm citești o carte de știință. Gândește-te cu ce atitudine citești un banc.

Prima și cred singura carte în care autorul te îndeamnă încă de la început să urmezi ritmul cărții, și chiar are un semn distinctiv care te anunță că este momentul să te oprești din citit, este *Puterea prezentului*, scrisă de Eckhart Tolle. Acesta scrie: „Prin simbolul pentru pauză, «S», care apare după anumite pasaje, vă sugerez că ar fi bine să vă opriți un moment din lectură, să vă liniștiți și să simțiți, să trăiți experiența adevărului care tocmai a fost exprimat. Este posibil ca și în alte locuri din text să simțiți spontan și firesc nevoia de a vă opri pentru a medita."

Respirația este cea care controlează atenția.

Observă că, atunci când urmează să citești o informație importantă, îți ții respirația. Oprirea respirației în timpul cititului declanșează o reacție mintală în lanț și îți îndreaptă atenția spre ceva nou.

Același lucru îl faci și la începutul unui efort fizic susținut, cum ar fi ridicarea unei greutăți sau atunci când urmează să intri la un interviu sau să ții o prezentare. Înainte de a intra la interviu sau de a urca pe scenă, tragi aer în piept și îl ții acolo câteva secunde. Respirația adâncă îți permite să

absorbi informații mai lungi și mai complexe și te ajută să gândești mai profund.

Poate că, pentru mulți, o să pară ciudat ceea ce urmează să scriu, dar dialogul cu cartea este foarte important. Te-ai întrebat vreodată de ce copiii musulmani, atunci când citesc Coranul, se leagănă, mișcându-se în față și în spate? Acest legănat le dă un ritm care îi ajută să prindă mai bine informația. Faptul că „achiziționează" informația nu înseamnă că o și înțeleg. Achiziția și pătrunderea informației sunt două procese mintale diferite.

Pentru a aduce învățarea în interiorul tău, vreau să mai ții cont și de mediul în care achiziționezi informația. Acesta este indicat să fie cât mai apropiat de cel în care trebuie să redai informația.

Ce vreau să spun cu asta? Se cunoaște faptul că noi reținem toată informația pe care o citim, doar că nu o putem scoate la suprafață în totalitate, deoarece ea intră în diferite foldere în funcție de sentimente, proiecții mintale, experiențe personale, domenii de interes. La aceste informații avem acces doar trăind anumite stări. În aceste condiții, este bine să ții seama de mediul și de modul în care achiziționezi informația și în ce mediu și sub ce formă trebuie să o redai.

Cred că cel mai bun exemplu este cel în care vrei să înveți engleza sau orice altă limbă străină. Cunoști multe persoane care stăpânesc gramatica unei limbi străine la perfecție, dar când sunt puse să vorbească, se blochează. Acest blocaj se produce, deoarece aceste persoane achiziționează informația poate la ele acasă, în liniște, sau pe o anumită muzică, dar trebuie să o redea prin dialog într-un loc în care este zgomot. Modul de achiziționare a

informației și de redare sunt total diferite. Scopul învățării unei limbi străine ține de comunicare, de vorbire, și nu de a achiziționa cuvinte pe care să le folosești doar în scris.

Lipsa înțelegerii modului în care achiziționăm și redăm informații favorizează ceea ce se cheamă „iluziile procesului de învățare".

Iluziile procesului de învățare

Iluzia 1 – reamintirea cu cartea deschisă. Ai citit textul, după care vrei să vezi ce ai reținut. Reamintirea este un prim pas în procesul de învățare, dar, pentru a fi transformată într-o acțiune eficientă, reamintirea trebuie făcută cu cartea închisă. Este recomandat chiar să povestești cuiva ceea ce ai reținut după o primă citire. Dacă nu ai pe cineva prin preajmă, te poți înregistra sau poți scrie tot ce îți amintești legat de ceea ce tocmai ai citit. Prima citire te ajută să verifici ce știi și ce nu știi despre subiectul pe care îl studiezi.

Iluzia 2 – recititul succesiv în aceeași zi creează iluzia că informația s-a fixat. Este ca și cum vrei să faci mușchi și mergi o singură zi la sală, iar la finalul zilei, te aștepți să arăți ca cei din reviste, care au ajuns la asemenea rezultate în luni sau ani de antrenament. Recomandarea este să recitești materialul, dar în zile diferite și la intervale din ce în ce mai mari. Când am vorbit despre memorare, am menționat faptul că, pentru a duce o informație în memoria de lungă durată, avem nevoie de șapte repetări la intervale din ce în ce mai mari. Repetarea de la două zile este foarte importantă, pentru că, dacă nu repeți conștient o informație în această perioadă, creierul o șterge, deoarece o consideră irelevantă. Repetiția este un mod de a-i spune

creierului: „Hei, pune informația asta deoparte, pentru că o să te mai întreb de ea în următoarea perioadă."

Iluzia 3 – „Ahaaa... Am înțeles!" Vrei să înțelegi cum se rezolvă un anumit tip de problemă și te uiți pe un exemplu deja rezolvat. Memoria se bazează pe experiență, ceea ce înseamnă că, până nu iau creionul în mână și nu lucrez câteva exemple, informația nu este internalizată. Ne amintim ceea ce facem. Informația se fixează atunci când îți faci propriile legături și asocieri. Folosește-te de informația pe care o ai deja stocată în memorie pentru a lega informații noi. Memorarea fără înțelegere nu te ajută să vezi cum se potrivește noul concept cu alte informații învățate. Informațiile se leagă între ele prin înțelegere și utilizare. Exersarea concentrată și repetiția creează legături neuronale puternice, care întăresc memoria. Capacitatea de memorare determină capacitatea de învățare.

Iluzia 4 – subliniatul și evidențierea în mod excesiv a paragrafelor. Subliniatul și evidențierea în mod excesiv te pot duce în eroare, deoarece, mișcând mâna și colorând propoziții sau fraze întregi, crezi că ele sunt deja plasate în memorie. Subliniatul și coloratul doar te atenționează că ai în față un cuvânt sau un concept-cheie, dar ele nu sunt fixate în memorie doar prin evidențiere. Recomand sublinierea și evidențierea conceptelor importante la a doua citire, având un scop foarte clar în minte. Fără un scop clar a ceea ce vrei să reții, te vei simți copleșit de informație, deoarece vei depune un efort suplimentar pentru a memora inclusiv cuvintele de legătură, cuvinte pe care, oricum, le ai stocate în memorie. După ce ai citit textul rapid și ți-ai făcut o idee generală, stabilește-ți ce te interesează, care sunt informațiile noi de care ai nevoie, și revino pe text căutând cuvintele-„vedetă" din paragrafe

și punându-le în lumina reflectoarelor prin subliniere sau evidențiere.

Iluzia 5 - transcriind încă o dată notițele, se creează iluzia că înțelegem și memorăm mai bine. Majoritatea elevilor/studenților cred că procesul de rescriere a unei lecții sau a unui curs asigură o înțelegere mai profundă. De obicei, în notarea liniară, aspectele cele mai importante sunt răspândite pe întregul material.

Primul pas pe care îl avem de făcut este să începe să selectăm informațiile cele mai relevante din lecție. Practic, după o primă citire cu atenție, trecem la sublinierea conceptelor-cheie.

Când scriem, nu ne gândim la ceea ce scriem, ci notăm mecanic. Când ajungem acasă și observăm cât de lungi sunt notițele, automat scade dorința de a le asimila. Se mai întâmplă ca, de multe ori, să nu înțelegem ce am vrut să scriem și acest lucru face procesul de descifrare și asimilare mult mai anevoios. Notițele scrise liniar pe pagini întregi nu ne motivează și nu ne atrag atenția prea mult.

Limitele notării tradiționale

Pentru că nu avem antrenată capacitatea de a selecta informația relevantă de cea mai puțin relevantă, avem tendința de a nota tot, cuvânt cu cuvânt. Actul de notare ar trebui să servească drept tehnică de orientare. În timpul cursului, se notează anumite idei pentru a garanta faptul că te vei întoarce la aceste informații și le vei prelucra, le vei procesa într-un mod mult mai profund.

O metodă simplă și, în același timp, generală este parafrazarea discursului. Când nu mai folosești aceleași cuvinte

sau expresii pe care profesorul/lectorul le utilizează, începi, de fapt, să procesezi informația la un nivel mult mai profund, deoarece, pe măsură ce auzi informația, trebuie să te gândești ce relevanță are pentru tine și cum o traduci în funcție de experiența de viață de până în acel moment. Practic, conectezi informația legând ceea ce este nou de ceea ce ai stocat deja în memorie. În acest moment, procesul de luare a notițelor nu mai este unul pasiv, ci unul activ, în care elevul/studentul se implică pentru a traduce informația în timp real și pentru a avea un nivel de înțelegere mult mai bun asupra subiectului.

În același timp, îți recomand să fii atent dacă profesorul care te evaluează este genul de persoană care ține foarte mult să îi utilizezi cuvintele și termenii-cheie. În acest caz, în timpul discursului, va trebui să fii atent la acele cuvinte pe care le repetă mai des sau le accentuează și să le integrezi în discursul tău.

Recomandări

O altă recomandare ar fi să te testezi periodic în medii și spații diferite. Testele mici, înainte de testele mari, sunt foarte eficiente.

De ce să te testezi în medii diferite? Pentru că, la nivel subtil, atunci când stocăm o informație nouă, o legăm de mediul în care ne aflăm, astfel fiind implicate toate simțurile. La tine în cameră, unde miroase a portocală și pereții sunt colorați, îți amintești foarte bine informația, dar, când ajungi în sala de examen, cu pereții ei albi și unde miroase a detergent de podele, observi că informația nu se mai activează atât de ușor. Acest lucru se întâmplă deoarece mediul de stocare este diferit de mediul

de redare. Tocmai din acest motiv, îți recomand să te antrenezi să-ți activezi informația în medii diferite: când mergi prin parc, într-o ceainărie, când mergi la un coleg în vizită etc. Pune-ți problema: „Ia să văd ce mai știu din ce am învățat acum trei zile!"

Stereogramele

Acum câțiva ani, mi-a căzut pentru prima dată în mână o stereogramă și am fost fascinată. Îmi amintesc cum am căzut pe gânduri și am început să mă întreb câte alte lucruri mai sunt în jurul meu, dar eu nu le pot vedea, pentru că nu le privesc din unghiul potrivit. Pe scurt, stereogramele sunt iluzii optice create din două imagini bidimensionale suprapuse după un anumit algoritm, pe care, dacă le privești într-un anumit mod (*defocusat*), se creează o imagine 3D.

Primele forme de stereograme sunt considerate hieroglifele. Mai mulți matematicieni au rafinat algoritmul inițial și au inventat o explicație mitologică pe care au denumit-o „viziunea zeilor". Galileo Galilei a găsit o aplicabilitate practică a acestui mister și a produs ceea ce se poate numi „primul algoritm adevărat al unei stereograme – postularea unei lumi heliocentrice". În acea perioadă, stereogramele erau catalogate ca fiind o „viziune demonică", iar acest lucru l-a trimis pe Galileo Galilei la închisoare.

Stereogramele au început să capete iar atenția publică între cele două războaie mondiale. Naziștii au declarat stereogramele ca fiind o formă artistică bolșevică și au distrus toți algoritmii, însă un portar italian, care lucra la Sorbona, a reușit să sustragă un algoritm simplu după care erau concepute stereogramele. Algoritmul a fost predat

aliaților victorioși și, imediat după terminarea ostilităților, a fost trimis în SUA. În 1990, un antreprenor care stăpânea tainele computerului le-a readus în atenția publicului.

Am început să caut mai multe informații despre cum au apărut aceste imagini, despre cum sunt create, despre ce se întâmplă în creier când privim o stereogramă și care sunt beneficiile pe partea de învățare. Este un subiect pe care îl analizez de câțiva ani, dar a venit momentul să îi dau locul cuvenit în această carte, iar motivul este cât se poate de simplu: reacțiile copiilor la stereograme chiar și în zilele noastre, când tehnologia pare că le-a deslușit pe toate, iar 3D-ul inundă cinematografele din lumea întreagă. Este fascinant cum, atunci când un copil sau chiar un adult vede o stereogramă, are impresia că deține superputeri, cam cum sunt cele pe care le dețin personajele care ne cheamă în sălile de cinema.

Din asemănările acestea, și nu numai, mi-am dat seama că, în viața de zi cu zi, experimentăm tot felul de iluzii optice. Spre exemplu: modul în care creierul interpretează imaginea cerului înstelat *vs.* realitatea cerului înstelat sau cum percepem unele stele ca fiind foarte aproape de Lună, dar ele, de fapt, sunt separate de ani-lumină. O altă iluzie optică este curcubeul. Sunt 7 culori care compun un curcubeu (ROGVAIV): roșu, portocaliu, galben, verde, albastru, indigo și violet, însă acestea sunt culorile pe care ochiul uman le poate distinge. În realitate, un curcubeu are peste 1 milion de nuanțe de culori, imposibil de detectat de ochiul uman.

Inclusiv atunci când citim, experimentăm o iluzie optică. Spun asta pentru că, după ce ai parcurs un text care îți descrie un proces, un decor sau anumite trăsături fizice,

ești convins că ai o imagine completă, însă, în realitate, te concentrezi numai asupra unor detalii sau aspecte. Restul este completat de imaginație, memorie sau percepția fiecăruia. Cu siguranță că la un moment dat ai citit o carte care ți-a stârnit interesul și erai sigur că ai reținut foarte multe detalii, iar după ceva timp, când ai revenit la același material, ai văzut informații pe care prima dată nu le-ai observat. Acest lucru se întâmplă deoarece ne concentrăm doar pe ceea ce considerăm important sau relevant la momentul respectiv. Percepem foarte puțin din ce avem în raza atenției la un moment dat. Nimic nu poate fi perceput fără atenție.

Ceea ce vedem în jurul nostru depinde în special de creier. Capacitatea creierului de a interpreta informațiile din lumina vizibilă care ajunge la ochi se numește „percepție vizuală". Ochii sunt organele de simț specifice vederii. Ochii sunt capabili să surprindă toate lucrurile animate și materiale care ne înconjoară. Vederea oferă informații despre împrejurimile noastre mai mult decât celelalte simțuri: auzul, gustul, mirosul, simțul tactil. Spre deosebire de celelalte organe de simț, ochiul poate fi controlat prin faptul că, dacă nu vrem să vedem ceva, putem, pur și simplu, să închidem pleoapele.

Uimitor este faptul că cei doi ochi văd două imagini separate, bidimensionale, dar avem senzația că vedem în trei dimensiuni. Ceea ce vedem depinde de ochi și, mai presus de toate, de interpretarea pe care creierul o dă imaginii pe care am văzut-o. Creierul primește semnale electrice de la ochi prin intermediul nervilor optici, iar apoi transformă aceste semnale în vedere. Creierul mai adaugă la aceste semnale câteva elemente suplimentare, cum ar fi memoria și interpretarea imaginii percepute.

Creierul nu a dezvoltat mai mult aceste „superputeri", deoarece nu avem nevoie de ele pentru a supraviețui. De exemplu, oamenii au favorizat dezvoltarea văzului, câinii, a mirosului, șerpii, a gustului, liliecii, a auzului. Pentru oameni, abilitatea de a acționa este mai importantă decât aceea de a avea o percepție bogată asupra realității. Neglijarea și filtrarea unor informații din mediul înconjurător este vitală pentru a rămâne în viață.

Cercetătorii care au studiat efectele stereogramelor asupra minții umane au constatat că, în timpul realizării convergenței oculare, creierul intră într-o stare de relaxare, începând să emită unde *alfa*. Starea *alfa* este cea în care se învață cel mai eficient, deoarece, în această stare, se produce și echilibrarea emisferelor cerebrale.

În funcție de ce activități întreprindem în viața de zi cu zi, una dintre emisfere este folosită în mod predominant. Geniile au această abilitate de a-și folosi ambele emisfere în procesul de creație. Einstein este un exemplu clar în sensul că și-a folosit ambele emisfere atunci când a descoperit relația dintre timp și spațiu (timpul ține de emisfera stângă, spațiul ține de emisfera dreaptă).

Alte beneficii ale utilizării stereogramelor pe termen lung au legătură cu creșterea puterii de concentrare și memorare, generarea la nivel mintal a unui mediu pozitiv pentru învățare, creșterea încrederii în sine prin activarea sentimentului de reușită.

Vom reveni la modul în care se privește o stereogramă atunci când vom vorbi despre fotocitire.

Tehnici de învățare accelerată

Tehnica 1

Harta mintală

Tony Buzan este cel care a introdus termenul de „hartă mintală" în anii '60. Din dorința de a găsi o metodă eficientă de luare a notițelor, Buzan a început să caute informații despre principiile de funcționare a creierului și despre istoria gândirii umane. Cu timpul, această tehnică s-a dovedit a fi foarte folositoare, deoarece te ajută să procesezi rapid informații, îți îmbunătățește capacitatea de memorare, îți dezvoltă gândirea creativă, îți eficientizează modul de lucru.

Creierul nostru organizează informațiile într-o rețea de asocieri, ceea ce înseamnă că este firesc să ne străduim să ne organizăm notițele în același fel. Un *mind map* funcționează organic în același fel în care lucrează creierul, așadar, este o interfață excelentă între creier și cuvântul scris sau vorbit.

De ce să o folosești

Unul dintre argumentele aduse de Tony Buzan în cadrul conferinței care a avut loc la București, cu ocazia lansării cărții sale despre hărțile mintale, a fost că, de obicei, în notarea liniară folosim în mod regulat două culori. Acestea sunt albastru sau negru. Când am fost întrebați dacă ne plac culorile, toată sala era cu mâinile pe sus. Se pare că, și în viața de zi cu zi, tot ce este mono (unu), *monocrom*, *monoton*, este plictisitor. Atunci când suntem nevoiți să alegem din mai multe culori pe cea mai potrivită pentru

informația pe care o avem de notat, se întâmplă ceva uimitor: începem să gândim, iar această gândire este asociativă, creativă, ceea ce ajută, în același timp, și procesul de memorare. În timp ce construiești o hartă mintală, ești implicat direct în procesul de învățare. Învățarea devine una creativă, amuzantă, relaxantă.

Ce beneficii generează

- ✓ Stimulează gândirea prin producerea de noi asocieri și idei.
- ✓ Favorizează învățarea eficientă atât în timpul luării notițelor, cât și în revizuirea materiei pentru examen.
- ✓ Crește gradul de concentrare.
- ✓ Crește capacitatea de memorare.
- ✓ Ajută la o mai bună organizare a informațiilor.

Cum o aplici

1. În primul rând, avem nevoie de o foaie albă de hârtie așezată orizontal. O astfel de poziționare creează un câmp vizual mai mare. Când realizezi o hartă mintală este recomandat să folosești o hârtie mai mare decât dimensiunea standard.
2. În al doilea rând, avem nevoie de creioane/pixuri/carioci cât mai colorate. Cu timpul, este recomandat să îți creezi propriul cod de culori pentru ramuri.
3. Pornește din centrul paginii și desenează o imagine reprezentativă care să descrie tema generală a hărții. Utilizează cel puțin trei culori. Harta mintală are o

structură radială, ceea ce înseamnă că se lucrează din centru spre exterior.

4. Folosește imagini, simboluri, ilustrații, scheme de-a lungul hărții mintale.
5. Desenează linii care pornesc din centru ca niște ramuri. Ramurile vor fi mai groase spre centrul hărții și mai subțiri pe măsură ce mergi spre exterior cu subramurile. Pentru fiecare ramură, folosește o altă culoare și păstrează-le pe toate la aceeași lungime.
6. Selectează cuvintele-cheie și scrie-le folosind majuscule. Plasează fiecare cuvânt-cheie la începutul fiecărei ramuri.
7. Creează subdiviziuni pentru subteme și exprimă fiecare concept în cel mult trei cuvinte.
8. Folosește săgeți, simboluri sau alte elemente vizuale ajutătoare pentru a evidenția legăturile dintre diferite elemente.
9. Când plasezi ideile în pagină, ai grijă ca poziționarea lor să fie bine gândită, iar structura, foarte clară. Spațiul dintre ramuri este foarte important, deoarece creierul are tendința de a analiza golul dintre linii în același mod cum analizează și spațiul dintre ramurile copacilor aflați într-o pădure. Dacă nu există un echilibru între ramuri, există riscul ca atenția să fie atrasă de zona albă, și nu de cea cu informații.
10. Orice iese în evidență în pagină va rămâne viu în mintea ta. Folosește culori, elemente vizuale, ori de câte ori consideri necesar.

Avantajul. Paradoxal, unul dintre marile avantaje ale *mind map*-ului este că rareori e nevoie să revii la el. Chiar construirea *mind map*-ului este atât de eficientă în a fixa idei

în memorie, încât foarte adesea ne putem reaminti un *mind map* întreg fără să ne uităm din nou pe el. Pentru că *mind map*-ul este atât de puternic vizual, încât, frecvent, poate fi reconstruit cu ochiul minții.

Dezavantajul acestei metode este că te forțează să fii ordonat și structurat. Sunt persoane care au reticență față de această metodă, deoarece spun că nu sunt bune la desen sau aduc argumentul că îți ia ceva timp până realizezi o hartă mintală.

Îți recomand să începi să folosești această metodă ca pe o joacă și din curiozitate. La început îți va lua mai mult, dar, cu timpul, vei ajunge să îți creezi propriul stil, propriile simboluri și coduri de culori, ceea ce îți va ușura munca și te va face și mai creativ.

Harta mintală este una dintre cele mai eficiente metode de cartografiere mintală a informațiilor, drept pentru care ne vom întâlni cu această tehnică atât în procesul de fotocitire, cât și în asimilarea informațiilor de ordin tehnic, științific.

Tehnica 2

Citirea fotografică

De ce să o folosești

Diferența dintre citirea rapidă și fotocitire este că citirea rapidă folosește partea conștientă a creierului. Prin folosirea tehnicilor de citire rapidă, viteza se poate dubla sau chiar tripla. Ochii văd cuvintele în mod conștient pe pagină, iar tu poți controla ceea ce vrei să asimilezi.

Fotocitirea folosește partea subconștientă a creierului și începe de la 25 000 de cuvinte pe minut. Nu vezi cuvintele în mod conștient pe pagină. Fotocitirea presupune scanarea paginilor unei cărți la o viteză foarte rapidă și se bazează mai mult pe învățarea la nivel subliminal. O informație are un impact mai mare atunci când este percepută de subconștient, nu de conștient.

Paul Scheele a dezvoltat această metodă, iar scopul este să supună cititorii la o derulare atât de rapidă a informației, încât mintea conștientă să nu o poată procesa. După ce parcurgi o carte la o viteză atât de rapidă, nu ești prea conștient de informațiile absorbite, dar Scheele explică în cartea sa, *Fotocitirea*, cum informațiile fotografiate mintal pot fi folosite mai târziu.

Fotocitirea este considerată următoarea etapă în evoluția cititului, deoarece ne eliberează de nevoia de a pronunța cuvintele mintal și favorizează cititul mai degrabă cu viteza creierului, decât a vorbirii.

Ce beneficii generează

- ✓ Înveți cum să îți folosești potențialul maxim al minții.
- ✓ Asimilezi mai multă informație într-un timp mult mai scurt.
- ✓ Experimentezi învățarea într-o stare de relaxare profundă.
- ✓ Începi să ai mai multă încredere în mintea subconștientă și în capacitățile tale intuitive.

Cum o aplici

Pașii procesului de citire fotografică

Etapa 1: Pregătirea

Pentru a fi un cititor eficient, trebuie să începi prin a avea în minte un scop clar în legătură cu rezultatul la care vrei să ajungi după ce parcurgi materialul respectiv.

Stabilești un scop clar. Ce anume mă interesează din această carte? Ce vreau să reține? Ce vreau să aplic? Ce îmi trebuie mai exact?

După ce ți-ai stabilit scopul, este bine să intri în starea ideală de relaxare, care îți va dirija atenția și îți va crește performanțele de cititor.

Starea ideală: atenția relaxată, tehnica mandarinei.

Tehnica mandarinei sau cum să îți induci o stare de atenție relaxată

Pentru a intra în starea ideală pentru lectură, corpul trebuie să fie relaxat, iar mintea pregătită să capteze informația. Această stare de atenție relaxată te ajută să ai o citire eficientă, care facilitează reținerea și reamintirea informației.

Pentru a intra rapid în starea de atenție relaxată, poți folosi *tehnica mandarinei.*

Această tehnică este preluată din lucrul cu copiii dislexici. Ron Davis avea dislexie, o tulburare nervoasă constând în incapacitatea de a citi corect un text. În timp ce căuta o soluție la problema lui, a descoperit un lucru foarte important. El a observat că persoanele dislexice au un punct instabil al atenției, unul care rătăcește prin spațiu, fără să se

fixeze. În schimb, cititorii abili au un punct fix al atenției, localizat în spatele capului, aproape de creștet. Prin antrenament, el a reușit să își dirijeze atenția, îmbunătățindu-și abilitățile de citire, scriere și ortografie de la nivelul elementar la cel al unui absolvent de facultate.

Cum să aplici tehnica mandarinei

Imaginează-ți că ai o mandarină în mână. Atunci când închidem ochii, putem vizualiza și simți mult mai ușor culoarea mandarinei, mirosul, greutatea, textura. Joacă-te cu mandarina aruncând-o dintr-o mână într-alta.

Prinde mandarina cu mâna dreaptă și fixeaz-o în creștetul capului, atingând ușor cu buricele degetelor zona respectivă. După ce ai fixat mandarina, ai încredere că ea va sta singură.

Ținând în continuare ochii închiși, lasă mandarina să se echilibreze în spatele capului și permite ca restul corpului să se relaxeze. Imaginează-ți cum câmpul vizual se mărește.

Menține această senzație de atenție relaxată în timp ce deschizi ochii și începi să răsfoiești cartea.

Etapa 2: Previzualizarea

Previzualizarea are la bază principiul conform căruia citirea eficientă se realizează de la întreg către părțile mai specifice. Se începe cu imaginea de ansamblu, iar apoi se trece la părțile mai mici. Se merge de la general spre particular.

Răsfoiești cartea: urmărește cuprinsul, cuvinte, fraze și expresii-cheie.

Scopul previzualizării este să îți faci o idee despre ce subiecte abordează cartea și să decizi dacă informația este relevantă pentru scopul tău sau nu.

Evaluezi cartea în raport cu scopul tău: „Cu ce scop intenționez să citesc?" Decizi: „Citesc!" Sau: „Nu citesc!"

Dacă ai decis că vrei să mergi mai departe cu procesul de citire fotografică, notează-ți pe o foaie: numele cărții, autorul și scopul pentru care vrei să citești.

Etapa 3: Citirea fotografică

Înainte de citirea fotografică, trebuie să intri într-o stare de relaxare profundă care activează emisfera dreaptă și care dă acces la memoria subconștientă. Închide ochii și respiră adânc, lăsând orice tensiune din corp să dispară odată cu fiecare expirație, făcând loc stării de calm să se instaleze. De fiecare dată când inspiri, gândește-te la cuvântul „relaxat". Scanează-ți corpul cu ochii minții din creștetul capului până în vârful degetelor de la picioare, eliminând orice tensiune care mai există. Pe măsură ce te relaxezi, repeți în continuare pe fiecare expirație cuvântul „relaxat". Atenție să nu adormi, deoarece corpul are tendința să asocieze starea profundă de relaxare cu somnul.

Mai afirmă încă o dată clar scopul pentru care citești fotografic, iar apoi intră în starea de fotofocalizare.

Fotofocalizarea înseamnă să îți folosești ochii într-un mod cu totul nou, adică să ai o „privire moale", exact ca atunci când privești o stereogramă.

Stereogramele sunt imagini bidimensionale care ascund în spatele lor imagini 3D. Pentru a putea vedea imaginile tridimensionale ascunse în stereograme este nevoie să

învățăm să ne relaxăm mușchii oculari și să le permitem să-și schimbe singuri focalizarea. Secretul pentru a reuși constă în a-i lăsa pe fiecare dintre cei doi ochi să privească în locuri diferite în același moment. Cercetătorii care au studiat efectele stereogramelor asupra minții umane au constatat că, în timpul realizării convergenței oculare, creierul intră într-o stare de relaxare, începând să emită unde *alfa*.

Există trei feluri de a „descifra" stereogramele.

1. Tehnica privirii încrucișate: încrucișarea privirii, astfel încât liniile de vedere ale celor doi ochi să se încrucișeze înaintea planului desenului.
2. Tehnica privirii paralele: crearea a două linii de vedere paralele (una pentru fiecare ochi), ca și cum am privi un obiect foarte îndepărtat.
3. Tehnica vederii interne: focalizarea privirii *prin* și în spatele imaginii. Imaginea devine mai întâi neclară, apoi începe să se formeze cea tridimensională.

Când citești fotografic, nu te focaliza niciodată asupra unor cuvinte specifice. În schimb, concentrează-ți atenția să surprinzi cele două pagini ale cărți, ca și când ar fi o stereogramă. În momentul în care pagina capătă un aspect tridimensional, înseamnă că ai obținut fotofocalizarea.

Acum, poți începe să întorci paginile cărții, oprindu-te una sau două secunde pe fiecare pagină și păstrând în continuare privirea relaxată. Continuă citirea fotografică până ajungi la finalul cărții.

În tot acest timp, cât fotofocalizezi paginile, păstrează-ți mintea goală cât de mult poți. Pentru a evita apariția gândurilor negative, precum „Nu o să meargă!", poți să

spui cu voce tare sau în minte, în ritmul întoarcerii paginilor, următoarele afirmații: „Tot ce fotocitesc se imprimă în mintalul meu profund și îmi stă la dispoziție." „În timp ce fotocitesc, concentrarea mea este totală."

Menține o respirație profundă și uniformă până la finalizarea cărții și încheie procesul cu următoarea afirmație: „Abia aștept să observ în câte feluri mă vor ajuta aceste informații!"

În momentul în care ai terminat, nu încerca să testezi dacă ai reținut ceva sau nu. Acest lucru o să te descurajeze. Pentru a-ți aminti informații din cartea fotocitită, trebuie, mai întâi, să parcurgi toate cele cinci etape.

Etapa 4: Postvizualizarea

Postvizualizarea îți oferă ocazia de a începe să activezi informația într-o manieră jucăușă, care nu ar trebui să dureze mai mult de 15 minute.

Postvizualizarea cuprinde următorii pași:

- revezi cuprinsul, citește cu tehnica citirii rapide primul și ultimul paragraf de pe pagină, notează cuvintele, frazele și expresiile declanșatoare care îți atrag atenția pe măsură ce treci prin carte parcurgând informația din 10 în 10 pagini;
- formulează și notează 5–7 întrebări din spațiul de curiozitate și din nevoia de a afla informații specifice. (Cine? Ce? Unde? Când? Cum? De ce? Ce și când l-ai întreba pe autor.)

Etapa 5: Activarea

Procesul de activare a cărții se face după un ciclu de somn, 20 de minute, sau o noapte (perioada de incubare).

Un profesor de la Universitatea de Stat din Minnesota a citit fotografic două cărți care îi trebuiau pentru un discurs pe care urma să-l țină. Apoi a adormit. În timp ce dormea, profesorul s-a visat cum susținea acel discurs. S-a trezit brusc și și-a notat tot ce-și mai amintea din vis. Dimineață, când s-a uitat peste notițe, profesorul a văzut că discursul său era aproape complet. Mai târziu, în timpul zilei, s-a uitat pe cele două cărți și a constatat că notițele lui conțineau toate datele importante de care avea nevoie.

În procesul de activare, trebuie să îți revezi scopul și întrebările recapitulative, apoi să citești rapid și să aprofundezi fragmentele care te atrag. Creează o hartă mintală (cuvinte-cheie, imagini, simboluri, culori) cu principalele informații care răspund scopului tău sau care ți se par interesante. Încheie procesul cu sentimentul că ești expert.

Efectele citirii fotografice nu vor fi evidente pentru toată lumea. Una dintre participantele la cursul de învățare eficientă și-a dat seama, după ce a aplicat cei 5 pași ai procesului de fotocitire, că, într-o carte pe care în mod normal ar fi citit-o în două săptămâni, doar două idei erau pentru ea. A fost foarte încântată că a putut să conștientizeze acest lucru în 90 de minute, cât i-a luat tot procesul, și nu a trebuit să aștepte două săptămâni.

Avantajul citirii fotografice este că îți va accelera progresul în aproape orice domeniu vrei să devii expert. Citirea fotografică se îmbunătățește odată cu practica.

Dezavantajul este că efectele citirii fotografice apar în timp și pe măsură ce o aplici în cât mai multe domenii. Pentru

cei care vor rezultate imediate, există tentația să renunțe, pentru că au credința că nu funcționează.

Recomandarea mea este să testezi această metodă 30 de zile. Alege 30 de cărți din domenii care te interesează și aplică zilnic cei cinci pași pe câte o carte. Eu am răspuns acestei provocări de a citi fotografic o carte pe zi și abia după 30 de zile să trag concluzia dacă funcționează sau nu. Motivul pentru care această tehnică apare în carte este că, de fiecare dată când aplic citirea fotografică, experimentez o stare pe care nicio altă tehnică de învățare nu mi-a oferit-o până acum.

Cum se citește un articol științific

Pentru că articolele științifice sunt diferite de alte texte, cum ar fi romanele sau articolele jurnalistice, acestea ar trebui să fie citite într-un mod diferit.

Lucrările de cercetare sunt structurate după modelul IMRC:

- un rezumat, urmat de introducere;
- metode;
- rezultate;
- concluzii sau discuții.

Lucrările de cercetare au multe tabele, precum și materiale suplimentare, cum ar fi seturile de date, protocoalele de laborator, graficele etc. Toate aceste caracteristici pot face o lucrare de cercetare densă și complexă. O lucrare științifică nu se citește într-un mod liniar (de la început până la sfârșit), ci trebuie să fie citită într-un mod strategic și cu o gândire critică.

Iată câteva sfaturi pentru a citi și înțelege lucrările de cercetare.

1. Previzualizează

- Răsfoiește lucrarea, urmărește cuprinsul, cuvintele, expresiile sau frazele-cheie. Acest pas îți va arăta ce tip de informație găsești în mare și ce informații sunt relevante pentru tine.
- Rapid, scanează articolul urmărind titlurile și subtitlurile fără să iei notițe.
- Pe o foaie, notează date despre lucrare: titlul, autorul și fiecare termen sau parte pe care nu ai înțeles-o la prima trecere în revistă.
- În cazul în care conceptele-cheie nu îți sunt familiare, caută-le fie în literatura de specialitate, fie într-un dicționar de specialitate.

2. Recitește

Recitește articolul încă o dată, punându-ți următoarele întrebări:

- Ce anume mă interesează din acest articol?
- Ce vreau să reții?
- Ce vreau să aplic?
- Ce probleme încearcă să rezolve acest studiu?
- Sunt concluziile bine susținute de dovezi?
- Sunt concluziile unice și susținute de alte lucrări în domeniu?
- Care a fost mărimea eșantionului? Este acesta reprezentativ pentru populația largă?

- Este acest studiu repetabil?
- Care sunt factorii care pot afecta rezultatul?

3. Interpretează

- Examinează cu atenție graficele și tabelele.
- Încearcă să interpretezi singur datele înainte de a te uita în legendă.
- Când citești discuțiile, urmărește aspectele-cheie și noile descoperiri.

Asigură-te că ai atins cele mai importante puncte. În caz contrar, mai parcurge textul încă o dată.

4. Rezumă articolul prin crearea unei hărți mintale

Hărțile mintale ne ajută să reținem informațiile pe termen lung și să le sintetizăm după citire și aprofundare.

Când realizezi hărți mintale, îți recomand să folosești coli mai mari decât hârtia standard.

- Hârtia se poziționează pe *landscape*.
- Așază conceptul-cheie în mijlocul paginii.
- Scrie conceptele secundare pe linii care pornesc din centru, ca niște raze.
- Folosește doar termeni-cheie. Exprimă fiecare concept în cel mult trei cuvinte.
- Include elemente vizuale: scheme, ilustrații, simboluri, imagini.
- Adaugă culoare.

Chiar dacă la început o să ți se pară mai greu, antrenează-te să creezi hărți mintale în cadrul procesului de sintetizare a informațiilor citite.

Crearea de hărți mintale te ajută să activezi un alt strat al înțelegerii, dar și să declanșezi rememorarea rapidă a informației la o dată ulterioară.

Cum te pregătești pentru un test

Am fost întrebată de mai multe ori de către elevi și studenți în ce ordine ar trebui să rezolve subiectele în timpul unui test sau examen. Acum câteva luni, am pus această întrebare și pe pagina de Facebook și majoritatea celor care au răspuns au spus că, prima dată, se apucă de rezolvat ce este mai ușor, pentru a prinde încredere, și, astfel, se asigură că vor avea mai mult timp pentru cerințele dificile.

Testarea este o experiență de învățare extraordinar de puternică și, tocmai din acest motiv, aș vrea să aduc la lumină și alte metode, care nu sunt atât de intuitive, dar prin care pot fi abordate subiectele unui examen.

Primul lucru pe care ar trebui să îl faci atunci când primești testul este să îți arunci o privire pe fiecare cerință și să încerci să evaluezi ce implică fiecare rezolvare.

Majoritatea încep cu subiectele ușoare, deoarece se bazează pe faptul că, atunci când au terminat ce este simplu, se pot focaliza pe lucruri mai dificile. Pentru unii funcționează, însă, pentru cei mai mulți, această abordare este contraproductivă. Este recomandat să începi cu ceea ce pare a fi cea mai grea problemă, dar pregătește-te să te detașezi în primul sau al doilea minut în cazul în care te blochezi sau ai senzația că nu te îndrepți în direcția bună.

Problemele mai grele au nevoie de puterea gândirii creative. Ca să lași gândirea creativă să își facă treaba, nu trebuie să te concentrezi atât de mult pe ceea ce vrei să rezolvi. Când începi în forță cu cea mai grea problemă, aceasta este încărcată în minte și va căuta soluții în timp ce atenția este comutată pe un exercițiu mai ușor. Rezolvă dintr-o problemă până ți se pare că devine grea, după care revino din nou la ceva ușor. Această alternanță „greu-ușor" permite diferitelor părți ale creierului să lucreze simultan la idei diferite și, când te vei întoarce iar la cerința grea, vei observa că, parcă, următoarele puncte sunt mai evidente.

O problemă devine grea în momentul în care emisfera stângă a creierului, care este responsabilă de modelele aplicate în trecut (*pattern*-uri, reguli), nu poate identifica rapid soluția, mai ales dacă te afli pe un drum pe care nu ai mai fost. Tocmai din acest motiv, ai nevoie să lași problema și în seama emisferei drepte, care te ajută să privești lucrurile dintr-o perspectivă mai largă. Cu siguranță, ți s-a întâmplat să te concentrezi mult în timpul testului pe rezolvarea unei probleme fără să găsești neapărat soluția corectă și abia când ai ieșit pe ușă și te-ai relaxat, soluția a apărut în minte. Atunci când te detașezi pentru câteva minute de la a găsi soluția la o problemă, atenția se mută pe modul creativ care vine cu soluția.

Dr. Yoshiro Nakamatsu, cunoscut și ca dr. NakaMats, este poate cel mai cunoscut inventator în viață al lumii. Printre cele mai cunoscute invenții ale sale se numără discul *floppy*, *hard-disk*-ul, „fața" digitală a ceasurilor. Atunci când dr. NakaMats dorește să găsească soluții la problemele sale, se aruncă în piscină și înoată sub apă cât de mult poate. În timp ce înoată, își notează ideile pe o tăbliță specială de plexiglas, pe care a inventat-o special în acest

sens. El susține că cele mai bune idei le obține prin această metodă de a alterna modul relaxat cu cel concentrat.

Pentru a aplica această metodă, ai nevoie de autodisciplină, prin care să-ți impui să lași problema pentru un minut sau două atunci când te simți blocat.

Poate apărea temerea că, dacă aplici această metodă în timpul testului, vei fi și mai confuz dacă treci de la un subiect la altul. Tocmai din acest motiv, îți recomand să exersezi această metodă înainte acasă, pe diferite tipuri de probleme sau situații care necesită o soluție. În plus, dacă nu te-ai pregătit prea bine pentru un test, această tehnică nu prea funcționează.

Arta de a amâna învățatul

Se întâmplă destul de des să fiu contactată de studenți de la Facultatea de Drept care îmi cer câteva sfaturi despre modul în care își pot crea o strategie prin care să asimileze rapid informația pentru un examen, mai ales că au și un job care le ocupă timp.

Ceea ce mă amuză foarte tare este că deja am început să cunosc comportamentul celor care au un job și care se pregătesc și pentru un examen. După 6–8 ore de stat la serviciu, seara, când ajung acasă, ar face orice altceva în afară de a învăța și se amăgesc cu faptul că o să vină weekendul și atunci vor recupera tot ce nu au făcut toată săptămâna. Dar ghici ce? În weekend, vine mintea și îți spune: „Hei, după o săptămână de lucru, meriți să faci și tu ceva pentru tine. Lasă învățatul!"

Se pare că mai toți avem probleme cu amânatul lucrurilor, în special al acelor lucruri care nu ne fac plăcere.

Ne căutăm tot felul de scuze, unele mai bune decât altele, care să ne justifice comportamentul.

Când te gândești la ceva ce nu vrei să faci, se pare că, în creier, se activează zone asociate cu durerea. Creierul caută în mod natural o metodă pentru a opri acea stimulare negativă prin mutarea atenției spre altceva. Atunci când amâni să faci ceva, se întâmplă cam așa: în primul rând, observi și primești un indiciu despre ceva ce îți creează puțină neliniște. Nu îți place, așa că, pentru a îndepărta senzația, îți întorci atenția de la ceva ce îți creează neliniște la ceva mult mai plăcut. Rezultatul este că te simți mai fericit, însă doar pentru puțin timp.

Iată care este soluția! Cercetătorii au descoperit că, nu mult timp după ce începi să lucrezi efectiv la ceva ce nu îți face plăcere, neurodisconfortul dispare.

O unealtă folositoare este *pătrățelul magic*.

Tehnica pătrățelului magic

Această tehnică nu este altceva decât un cronometru. Tot ce trebuie să faci este să îți setezi un cronometru la 20 de minute (5 minute pentru fiecare latură a pătratului), să oprești tot ceea ce ar putea să îți distragă atenția (telefon, laptop, tabletă, TV, muzică) și apoi să te concentrezi.

Aproape oricine poate sta concentrat timp de 20 de minute. Un ultim lucru important de care ar fi bine să ții cont este să îți acorzi o mică răsplată la final. Aceasta poate consta în câteva minute de stat pe internet, într-o cană cu ceai, într-un pătrățel de ciocolată; merg chiar și câteva exerciții fizice sau poate o discuție, fără un scop precis, cu un prieten sau o persoană apropiată. Această recompensă

îi permite creierului tău să se relaxeze și să nu mai vadă îndeplinirea unui obiectiv ca fiind ceva dificil.

Când aplici această metodă, imaginează-ți că mergi și faci un antrenament mintal intens timp de 20 de minute într-o sală de fitness, urmat apoi de puțină relaxare mintală.

- 20 de minute
- fără întrerupere
- concentrat
- răsplată

De ce este bine să evităm amânarea învățatului?

O învățare eficientă este o învățare de tip „puțin câte puțin". Dacă vrei să eviți toceala care nu construiește structuri neuronale solide, atunci va trebui să aloci învățării, în fiecare zi, o cantitate de timp. Recomand persoanelor cu care lucrez ca, în fiecare zi, chiar dacă sunt obosite după serviciu, să își facă timp minim 20 de minute și să citească/memoreze/învețe ceva pentru examen. În această perioadă, orice sursă de distragere a atenției care nu folosește procesului de învățare este întreruptă. Pentru creier, 20 de minute nu este un interval atât de mare și, de aceea, te va susține în proces. Însă, când îi spui că în weekend vom învăța 3-4 ore, creierul te va lăsa, iar când va veni ziua de sâmbătă, îți va da o durere de cap care să te țină departe de învățare.

Amânarea are legături comune cu dependența

Tergiversarea oferă un entuziasm temporar și o eliberare de o realitate uneori plictisitoare. Este ușor să te

păcălești, de exemplu, că cel mai bun mod prin care poți să îți folosești fiecare moment este să navighezi pe internet pentru informații în loc să citești, de fapt, lecția din manual sau din caiet sau să faci problemele pe care le ai de rezolvat.

Începi și îți spui povești.

Cu cât vrei să înveți mai eficient, cu atât trebuie să preiei controlul asupra tergiversării. Tu ar trebui să iei deciziile, și nu „maimuțicile agitate" din mintea ta (obiceiurile mai puțin productive).

Spre deosebire de amânare, în care este ușor să cazi, voința este mult mai greu de găsit. Voința folosește foarte multe resurse neuronale. Când amâni învățatul, poate fi chiar mai dureros decât să te apuci de studiat. Poți să clachezi la teste pentru că nu ai o fundație neuronală solidă, de care ai nevoie pentru a te simți confortabil cu materia.

Tergiversarea îți poate afecta multe alte aspecte importante din viață. Dacă îți îmbunătățești abilitățile în această privință, multe alte schimbări pozitive vor începe să apară.

Nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Poți testa!

Recomandări pentru o învățare eficientă

Eu privesc învățarea eficientă ca pe o călătorie în care sunt porțiuni de câmpie, de care te bucuri de drum, dar apoi ai și de urcat un deal, un munte, ceea ce înseamnă că e bine să te pregătești să depui și efort. Ne sperie cuvântul „efort", dar, dacă stăm să privim la viața noastră și la lucrurile pe care le apreciem cel mai mult, vom observa că se disting cele care ne-au provocat să ne accesăm resursele mintale, emoționale și fizice. Fie că ne place, fie că nu ne place,

efortul este cel care creează atracție. Cu cât depui mai mult efort pentru a obține un lucru, cu atât acel lucru devine mai atrăgător.

Învățarea eficientă nu este o învățare lipsită de efort. Este o învățare care te incită, pentru că, în funcție de obiectivul final, te provoacă să scoți la iveală resurse pe care nu știai că le deții. Astfel, ajungi la destinație cu o încredere mai mare în abilitățile tale de învățare, cu o capacitate de memorare crescută, o viteză de citire de cel puțin două ori mai mare decât media, cu un set de instrumente care te vor ajuta să faci față oricărui context de învățare, cu o cunoaștere a lumii tale interioare.

Învățarea nu se oprește după ce citești o carte sau după ce termini studiile. Din ziua în care ne naștem și până când murim, suntem într-un continuu proces de învățare, de înțelegere, de testare, de perfecționare, de îndumnezeire.

Sinteza învățării eficiente

Următoarele recomandări fac o sinteză a principalelor idei din această carte.

Dă un scop învățării. Stabilește-ți foarte clar un scop. Când te pregătești pentru procesul de învățare, întreabă-te dacă informația pe care urmează să o parcurgi trebuie citită, memorată sau învățată. În funcție de obiectivul final, vei ști unde ești și ce pași mai ai de aplicat.

Folosește un reper vizual atunci când citești (pix, creion). Acesta te va ajuta să crești gradul de atenție, viteza de citire, dar și viteza de procesare a informației. Primul pas în procesul de învățare este citirea. O citire rapidă și atentă te ajută să îți stabilești ce știi și care sunt informațiile noi

pe care le mai ai de arhivat. Dacă, în timpul procesului de citire, mintea ta este ocupată cu alte gânduri, procesarea informației este una superficială și cu multe goluri. Citește rapid și cu reper întregul material de la început până la sfârșit pentru a te familiariza cu conținutul. Reia textul având în minte un scop clar referitor la informațiile care te interesează și subliniază cuvintele și conceptele-cheie. La a treia lectură, vei citi doar cuvintele și conceptele subliniate.

Procesează informația pe care o citești. După ce ai citit o pagină, un subcapitol sau un capitol, reamintește-ți ideile principale și subliniază doar cuvintele și conceptele-cheie care au legătură cu scopul tău. Evită să evidențiezi informații pe care nu ți-ai propus să le memorezi. Recitește doar conceptele pe care le-ai subliniat și încearcă să ți le reamintești de fiecare dată când mergi într-un spațiu sau într-o încăpere diferită de cea în care ai citit inițial materialul. Capacitatea de a-ți reaminti informații în medii diferite este un indicator al unei învățări eficiente.

Înțelege ceea ce memorezi. Memorarea fără înțelegere nu te ajută să vezi cum se leagă noul concept cu alte informații. Poți privi memorarea ca un puzzle imens, fără margini. Pe măsură ce mai atașezi informații noi, se formează o imagine și mai mare. Odată ce ai înțeles o informație, nu mai trebuie să îți explici de fiecare dată procesul. Înțelegerea provine din faptul că mintea ta a construit deja modele de înțelegere.

Construiește-ți imagini memorabile. Memoria vizuală și spațială sunt remarcabile și contribuie la fixarea informațiilor în memoria de lungă durată. Îți poți crește considerabil capacitatea de memorare ținând cont de aceste

două componente. Strămoșii noștri nu aveau nevoie de o memorie vastă pentru nume și numere, ci de una care să îi ajute să ajungă acasă după o vânătoare de câteva zile și să recunoască plantele otrăvitoare de cele neotrăvitoare. Practic, memoria lor s-a dezvoltat astfel încât să știe unde se găsesc lucrurile și cum arată ele.

Dacă îți dorești să-ți crești capacitatea de memorare, atunci va trebui să transformi conceptul pe care vrei să îl memorezi într-o imagine memorabilă pe care să ți-o amintești ușor. Atunci când construiești imaginea memorabilă, folosește-ți toate simțurile, deoarece îți vei forma mai multe *cârlige* neuronale, care te vor ajuta să accesezi imaginea mai ușor atunci când vei avea nevoie de ea. Creierul nu ține minte rutina, și tocmai din acest motiv, imaginea creată trebuie să fie amuzantă, exagerată.

Atunci când îți concentrezi atenția pe detalii, informația se duce în memoria de lucru, cea temporară. Pentru ca informația să ajungă în memoria de lungă durată, avem nevoie de alte repetări. Aceste repetări nu ar trebui făcute toate în aceeași zi, ci la intervale din ce în ce mai mari. Amintește-ți de cele șapte repetări. Poți pierde o idee pe care crezi că ai înțeles-o în clasă dacă nu o repeți destul de curând. Înțelegerea și repetarea sunt ca un *superglue* pentru memorie.

Memorează prin asociere. Tehnicile de memorare te ajută să transformi o informație plictisitoare, monotonă, într-una memorabilă. În același timp, tehnicile de memorare leagă o informație nouă de ceva ce îți este cunoscut. Astfel, un neuron cu un semnal electric puternic se leagă de un alt neuron care nu este încă atât de puternic. Legând cei doi neuroni prin asociere și ținându-i suficient de mult

timp conectați, ei ajung să se activeze împreună. Acesta este modelul de tip hebbian al învățării: „conectare împreună, activare împreună".

O parte dintre cei care află de tehnicile de memorare se plâng de faptul că le ia mult timp să le aplice. Acest lucru se întâmplă la început, pentru că nu suntem obișnuiți cu un astfel de sistem, însă, cu cât aplicăm mai des, cu atât procesul devine obișnuință, ceea ce înseamnă că se va face într-un timp mai scurt și cu un consum minim de energie. Cercetătorii au arătat faptul că studenții care folosesc tehnicile de memorare ajung să îi depășească foarte rapid în performanță pe cei care nu le folosesc. Aceste tehnici permit oamenilor să își extindă memoria de lucru și, în același timp, să aibă acces mai ușor la memoria de lungă durată. Aplicând tehnicile de memorare, procesul se aseamănă mai mult cu unul de creativitate decât cu unul de reținere a informațiilor. Creativitatea copilărească este încă în interiorul nostru și așteaptă să fie accesată.

Creează analogii și metafore pentru a înțelege concepte noi. Metafora este un mod de a realiza că un lucru se aseamănă cu altul. Transferul de la semnificația obișnuită la o altă semnificație conduce către imagini mintale și reprezentări puternice care au adus contribuții majore atât în artă și literatură, cât și în lumea științifică. De exemplu, Italia se aseamănă cu o cizmă, Franța cu un hexagon, România cu un pește sau cu un buchet cu flori; inelul de benzen se aseamănă cu șase maimuțe care se țin de mână, iar cozile lor legate formează legăturile duble de carbon. Metaforele și analogiile sunt utile pentru a ieși dintr-un blocaj de gândire, pentru a fixa o idee în memorie, deoarece realizează legături cu structuri neuronale deja existente și te ajută să capeți o idee de ansamblu asupra a ceea ce se întâmplă.

Învață să aplici ceea ce înveți. Învățarea înseamnă să știi cum și când să folosești informația, dar și să depășești problema inițială și să ai o imagine mult mai clară asupra contextului.

Pe măsură ce aflăm mai multe informații despre modul în care funcționează creierul, putem învăța din ce în ce mai bine și mai rapid.

Învățarea înseamnă să știi cum să obții soluții reale la situațiile din viața ta. Schimbările de paradigmă sunt realizate, de obicei, de tineri care, inițial, s-au pregătit într-un alt domeniu sau disciplină, dar, cu toate acestea, au reușit să extindă granițele viziunii lor și în alte domenii de activitate. Învățarea nu se produce doar prin cărți sau de la profesori, ci este atunci când aplici informațiile pe care le deții în diferite domenii.

Organizează-ți timpul eficient. La sfârșit de săptămână, duminica, scrie o scurtă listă a sarcinilor săptămânale în agendă. În fiecare seară, notează ce ai de făcut pentru a doua zi. Dacă scrii seara, înainte de culcare, subconștientul tău va lucra, iar dimineața îți va aduce și starea necesară, și soluțiile pentru a-ți îndeplini sarcinile. Dacă nu le scrii seara și le lași pentru a doua zi, memoria ta de lucru va fi ocupată cu îndeplinirea acestor task-uri și îți va ocupa un spațiu prețios, pe care l-ai putea folosi pentru alte informații. Când planifici timpul de lucru, ține minte că este important să notezi atât ora la care vei începe studiul, cât și ora la care vei termina. Amintește-ți că accentul se pune pe proces, și nu pe produs. În planificarea unei călătorii, ora de sosire este la fel de importantă ca ora de plecare. La fel de important este ca, la prima oră, să începi cu cea mai neplăcută sarcină, pentru a nu cără după tine

durerea provocată de amânarea lucrurilor care nu îți fac plăcere.

Împarte materia de învățat în bucăți mai mici. În procesul de învățare, este important să ai în minte imaginea de ansamblu sau, mai bine spus, unde vrei să ajungi. De exemplu, dacă vrei să înveți să cânți la chitară și vezi pe cineva experimentat că face acest lucru, ți se pare și ție ușor, dar, când iei pentru prima oară chitara în mână, îți dai seama că nu este atât de simplu. Ce ai de făcut în acest caz? Să începi să exersezi pe porțiuni mici de cântece, pe care, apoi, să le unești într-o bucată mai mare. Fracționarea ajută creierul să învețe mai eficient.

Dacă îți propui să înveți ceva timp de o oră, vei reține mai bine dacă petreci 10 minute pe zi pe parcursul unui semestru, deoarece informația are timp să se reconsolideze în timpul somnului. Învățând cu o zi înainte de examen, s-ar putea să fii capabil să îți amintești informația pentru a doua zi, dar se va șterge repede din memorie, pentru că informația nu este reconsolidată.

Învață mai întâi conceptele majore. Pleacă de la general spre particular, având în minte imaginea de ansamblu. Privește ilustrațiile, titlurile mari, observă care sunt conceptele majore, iar apoi completează piesele-lipsă. Întreabă-te cum interacționează conceptele pe care le-ai asimilat cu alte fragmente.

Repetă puțin și în fiecare zi. Memoria este ca un mușchi. Se dezvoltă pe măsură ce o antrenezi. Joshua Foer este un jurnalist american care credea despre el că este un om obișnuit, cu probleme de memorie, pentru că, printre altele, uita destul de des unde își lăsa cheile. Ajuns la Campionatul de Memorare din SUA în 2005, cu scopul

de a scrie un articol, a fost văzut de Tony Buzan, care i-a spus că, dacă vrea să înțeleagă ce este în mintea unui participant, mai bine s-ar antrena și el 15 minute pe zi, 6 zile pe săptămână din 7 și anul următor să vină să participe la competiție. Joshua a început antrenamentul de 15 minute pe zi, fiind ajutat de Ed Cooke, un tânăr care stăpânea tehnicile de memorare. După numai un an de antrenament, Joshua a devenit campionul SUA la memorare, iar după această experiență, a scris și o carte, care se numește *Memoria inteligentă*. Metoda pe care eu o propun este să te concentrezi timp de 20 de minute neîntrerupt, iar apoi să îți acorzi câteva minute de relaxare.

Sportul se aseamănă foarte mult cu matematica sau cu alte materii pe care îți dorești să le studiezi, deoarece repetarea regulată creează memorie musculară, iar corpul și mintea vor ști foarte rapid ce trebuie să facă doar printr-un simplu gând, fără să mai analizeze toate mișcările pe care le-ai făcut la antrenament. Să luăm, ca exemplu, oamenii care au de luat decizii foarte rapide și complexe, cum ar fi chirurgii, piloții sau șahiștii; în situațiile importante, ei își opresc sistemul conștient și se bazează pe intuiția lor bine antrenată. Dacă ar sta să se gândească de ce fac ceea ce fac, și-ar încetini ritmul, ceea ce ar duce la decizii și mai proaste. Exercițiul întărește și consolidează legăturile dintre diferitele zone ale creierului, ceea ce ajută la preluarea controlului asupra propriului comportament.

Se spune că înțelegerea urmează experienței. Privind pe cineva cum face, îți creează iluzia că ai înțeles și tu. Evită să mai repeți, pe parcursul unei sesiuni de lucru, ceea ce știi deja foarte bine. Este ușor să repeți ceea ce stăpânești deja și, în plus, este și risipă de timp. Totuși, există și un beneficiu în această repetare, și anume că se creează un

automatism care este bun în situații de stres. De exemplu, vorbitorii TEDx au cel puțin 70 de ore de practică pentru cele 20 de minute cât stau pe scenă în fața publicului.

Concentrează-te pe proces, și nu pe produs. Procesul înseamnă scurgerea timpului, dimpreună cu obiceiurile și acțiunile asociate cu scurgerea timpului. De exemplu, am de gând să petrec 20 de minute citind din materia de examen. Concentrarea pe proces te ajută să construiești obiceiuri sănătoase. Când vorbim despre produs, ne referim la rezultatul final, care poate fi finalizarea disertației, scrierea unei cărți sau predarea unei teme. Produsul este cel care declanșează „durerea" în creier și te face să amâni când știi cât mai ai de lucru. În schimb, concentrarea pe proces te ajută să dai tot ce ai mai bun pe fracțiuni mici de timp, fără să te gândești că, într-o sesiune de lucru, trebuie să finalizezi toată tema sau lucrarea. Dacă lucrezi puțin, dar în fiecare zi, eviți să te judeci că nu ai lucrat suficient.

Oferă-ți o mică răsplată după fiecare repriză de învățare. Motivația pentru învățare este controlată de o substanță chimică din creier numită „dopamină". Dopamina este eliberată atunci când primim o răsplată neașteptată. Lipsa dopaminei duce la lipsa de interes. Această răsplată poate fi să stai câteva minute pe telefon, să asculți melodia preferată, să bei o ceașcă de ceai, să ai o discuție cu un prieten drag, să faci o plimbare în natură.

Alternează materiile și stilul de lucru. Nu sta prea mult timp la o sesiune de studiu utilizând o singură tehnică de asimilare sau o singură metodă de rezolvare a problemelor. Alternarea materiilor și a tehnicilor de lucru este ceea ce creează flexibilitate și creativitate. Modelele anterioare pe care ți le-ai creat deja te pot împiedica să găsești noi

soluții. O idee pe care o ai în minte sau un concept deja consolidat te pot împiedica să găsești o soluție mai bună sau există riscul să rămâi înrădăcinat în modul tău de a gândi și să nu mai fii în stare să accepți idei noi. Alternarea materiilor duce la o învățare mai profundă, deoarece poți aduce expertiză și din alte domenii.

Exersează voit. Diferența dintre un student bun și unul grozav o face exersarea deliberată a unui material mai greu. Când vine vorba despre învățare, spunem cu un oftat adânc: „*Trebuie* să învăț!"

De obicei, părinții sau profesorii ne-au tot repetat că trebuie să ne facem temele, că trebuie să învățăm, iar noi, copii fiind, am perceput această sarcină ca fiind ceva ce își doresc ceilalți ca noi să facem, și nu noi. Se spune că nimic nu *trebuie*, dar să vedem ce se întâmplă dacă nu te duci pregătit la un examen… Șansele să-l pici sunt foarte mari. Cum te simți când iei o notă mică sau pici un examen? În cele mai multe cazuri, nu te simți prea bine. Și acum apare întrebarea: *Trebuie* să înveți sau *preferi* să înveți? Cuvântul „prefer" vine din interiorul nostru și ne face responsabili de rezultatul obținut. Observă ce se întâmplă în corpul tău și cu corpul tău atunci când spui: „*Prefer* să exersez *vs. trebuie* să exersez." Îți recomand să verifici această informație pentru tine. Sunt persoane pentru care cuvântul „trebuie" funcționează ca un stimulent pentru a se apuca de lucru. Eu aleg cuvântul „prefer".

Exersarea deliberată a unor părți mai grele din materialul de studiu te ajută să fii la nivelul celor înzestrați natural.

Dă o interpretare pozitivă emoțiilor tale. Emoțiile afectează învățarea, dar și evaluarea. Când ești stresat, inima începe să bată mai tare, simți un gol în stomac, palmele îți

transpiră și ai impresia că ai uitat tot ce ai învățat. Acest lucru se întâmplă deoarece un test sau un examen poate fi interpretat de către creier ca fiind un eveniment necunoscut, ceva ce îți poate pune viața în pericol. Când emoțiile sunt puternice, nu mai ai acces la informațiile din neocortex, deoarece cea mai mare parte din resursele tale sunt direcționate spre alte părți ale corpului. Intervin semnale de genul „luptă", „stai", „fugi" sau „îngheață". Când ne aflăm în furtuna emoțională, devenim cam tâmpiței.

Dacă stăm să gândim logic și într-o stare de relaxare, vom ajunge foarte ușor la concluzia că o foaie de hârtie pe care sunt scrise câteva cerințe nu ne poate pune viața în pericol. Avem în fața noastră o hârtie, și nu un leu fioros sau un tigru. Însă, în timpul examenului, nu poți gândi atât de limpede, pentru că emoțiile îți afectează procesul de gândire.

Ceea ce face diferența în astfel de momente tensionate este povestea pe care tu ți-o spui cu privire la aceste simptome, modul în care tu interpretezi aceste semnale. Ce ai de făcut este să îți schimbi modul de gândire. În loc să îți repeți că acest examen te înspăimântă sau te sperie, îți poți spune că acest test te impulsionează să faci ce poți tu mai bine, că este o ocazie bună să îți îmbunătățești prestația. Grijile *rele* doar îți irosesc energia. Grijile *bune* te ajută și îți oferă motivație și concentrare.

Înfruntă-ți temerile. De cele mai multe ori, cea mai mare temere este că nu vom obține nota necesară pentru cariera aleasă. Ce poți face în astfel de momente? Simplu! Fă-ți un plan B. Când ai un plan de rezervă pentru cea mai rea situație posibilă, constați că teama începe să dispară.

Respiră. Când simți că ești stresat, îndreaptă-ți atenția pe respirație. O altă recomandare pe care o fac persoanelor emotive este să exerseze respirația profundă, liniștitoare. Cele mai critice momente sunt cele în care intri în sala de examen și aștepți subiectele. Ai timp să treci prin fața ochilor cele mai sumbre scenarii și, de obicei, găsești și colegi „binevoitori" care să îți alimenteze „scenarita" cronică. În astfel de momente, mută-ți atenția pe respirație. Imaginează-ți că ai în burtă un balon pe care îl umfli și îl dezumfli din ce în ce mai încet. Respirația adâncă te calmează și contracarează răspunsul de tipul „luptă sau fugi", care alimentează și mai mult starea de anxietate.

Fă exerciții fizice. Exercițiile fizice sunt cel mai bun cadou pe care îl poți face creierului tău. Exercițiile fizice ajută la supraviețuirea noilor neuroni și, în același timp, produce beneficii pentru toate organele, nu doar pentru creier.

Fii perseverent. Virtutea celor mai puțini înzestrați este perseverența. Orice persoană considerată mai puțin înzestrată poate ajunge să își modifice structura creierului, să își dezvolte o recoltă neuronală abundentă. Îi avem ca exemplu pe Einstein, care a vorbit la 4 ani și a citit la 7 ani, în timp ce Isaac Newton lua note slabe în școala primară. Când Edison era copil, profesorii i-au spus că este prea prost ca să învețe ceva, iar Walt Disney a fost concediat de un editor de ziar pentru că nu avea destule idei. Charles Darwin era considerat un elev slab și a renunțat la medicină.

Fii autodidact. O caracteristică a geniilor este aceea că sunt autodidacți. Să îți asumi responsabilitatea pentru procesul de învățare este unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți face. Când ești curios și nu te rezumi doar la

informațiile dintr-o carte sau la cele pe care ți le furnizează profesorul la clasă, ci îți propui să abordezi și alte materiale, cu scopul de a le învăța singur și a-ți mări universul de cunoaștere, acest lucru îți poate oferi o cale unică spre expertiză.

Poți ajunge specialist într-un anumit domeniu dacă știi cât mai multe lucruri despre cât mai puțin. Acest lucru înseamnă să îți alegi un domeniu care te pasionează și să ajungi să îl studiezi în cele mai mici detalii.

Creează-ți obiceiuri sănătoase. Dacă observi persoanele pe care tu le consideri de succes, vei vedea că acestea au o listă de obiceiuri sănătoase pe care le repetă zilnic. Persoanele pe care nu le consideri de succes au și ele o listă de obiceiuri nesănătoase pe care le repetă zilnic. Obiceiurile se formează, în primul rând, prin repetiție. Prima dată apare un stimul care poate fi, de exemplu, sunetul care anunță un mesaj primit pe telefon. Apoi intervine rutina, și anume, creierul este obișnuit să reacționeze imediat când aude acel sunet. Fiecare obicei există pentru că primim o recompensă la final, avem o mică bucurie. Un obicei mai persistă și datorită credinței pe care i-o atașăm. Un exemplu de obicei care persistă datorită credinței din spate ar putea fi: „Eu cred că niciodată nu îmi pot schimba obiceiul de a amâna învățatul pentru ultima zi. În plus, dacă învăț în ultima zi, informația este mai proaspătă." Dacă vrei să schimbi un obicei, va trebui să schimbi credința și apoi să repeți noul obicei cel puțin 30 de zile pentru a deveni rutină.

Obiceiurile sănătoase sunt bune pentru că ne ajută să economisim energie și ne dau posibilitatea să ne eliberăm mintea pentru alte tipuri de activități.

Dacă vrei să îți schimbi un obicei care nu îți place, primul lucru pe care îl ai de făcut este să recunoști stimulul. Acesta poate fi un anumit loc, o anumită persoană, un anumit sunet. După ce ai conștientizat stimulul, stai la distanță pentru perioade scurte. De exemplu, după ce ai auzit sunetul mesajului de pe WhatsApp, în loc să întrerupi studiul și să te trezești într-o conversație de 10 minute, este recomandat să închizi notificările sau telefonul pe perioada de lucru. La sunetul de mesaj, intervine automat rutina, iar șansele să-ți vezi mâna cum zboară după telefon sunt foarte mari. Aici este punctul pe care trebuie să te concentrezi pentru a schimba vechiul obicei. Ai putea, de exemplu, pe perioada studiului să îți lași telefonul în altă cameră. După ce ai reușit să implementezi noul obicei, este important să îți oferi și o mică recompensă, care poate fi sentimentul de satisfacție că ai realizat ceva sau un ceai într-un loc drăguț sau o plimbare în natură. Este interesant de observat că doar în momentul în care creierul începe să aștepte o mică recompensă apare și schimbarea. În tot acest proces, credința că poți face lucrul respectiv este cea mai importantă.

Învață împreună cu alte persoane. Atunci când o parte din pregătirea pentru un test o faci și cu prietenii sau cu persoane care au aprofundat acest subiect, poți să identifici mai ușor greșelile și omisiunile de gândire. Cu toții avem „unghiuri moarte" și, tocmai din acest motiv, lucrul în echipă aduce un plus de valoare asupra procesului de înțelegere și învățare. În plus, și în viața profesională lucrăm în echipă și, de cele mai multe ori, un mic pont sau explicațiile venite din partea unui coleg ne pot aduce claritate în gândire. Grupul de studiu poate fi o ocazie foarte bună de interogare externă a informațiilor pe care le-ai

omis, dar, în același timp, se poate transforma și în ocazii de socializare. Dacă timpul de socializare este mai mare decât cel de studiu sau ceilalți nu vin cu temele pregătite, cred că ar trebui să cauți alt grup.

Testează-te periodic. Testarea este o experiență de învățare extraordinar de puternică, deoarece are capacitatea de a genera o concentrare puternică a minții. Simulează cât mai mult mediul de examen. Testele mici înainte de testele mari sunt foarte eficiente. Dacă examenul este de tip „grilă", în faza de pregătire pentru examen acoperă variantele propuse și răspunde din ceea ce știi tu, amintindu-ți singur informația.

Studiază din greu cu o zi înainte de examen și apoi nu-ți mai face griji. Înainte de test, revizuiește rapid materia și apoi las-o. Nu forța prea mult creierul cu o zi înainte de test. Când ai de alergat la maraton, nu te apuci să mai alergi încă 42 de kilometri cu o zi înainte de cursă. Dacă te-ai pregătit suficient, este o reacție normală să îți conservi energia. După ce ai făcut o scurtă recapitulare de o oră și jumătate, maxim două, în prima parte a zilei, fă apoi ceva ce te relaxează. O plimbare în parc, te poți uita la un film, o ședință de masaj sau poți alege orice altă activitate care știi că are un efect relaxant asupra corpului și a creierului.

Începe cu ce este mai greu. La un examen, ordinea în care rezolvi este importantă. După ce ai previzualizat ce presupune fiecare subiect, începe cu ce este mai greu și apoi treci la ceva mai ușor. Când începi în forță cu cea mai grea problemă, aceasta este încărcată în minte și, în timp ce atenția este mutată pe un exercițiu mai ușor, problema mai grea caută soluții. Astfel, permiți diferitelor părți din

creier să lucreze simultan la idei diferite. De câte ori nu ți s-a întâmplat să ieși pe ușă de la un examen și să îți vină în minte soluția de la o problemă? O temere atunci când aplici această metodă este că ar putea să apară confuzii dacă treci de la un subiect la altul. Îți recomand să aplici această metodă atunci când îți pregătești temele pentru acasă, doar așa te poți convinge dacă funcționează sau nu. Te asigur că, dacă nu te-ai pregătit suficient, această tehnică nu prea dă rezultate.

Clipește. În timpul testului, mintea te poate păcăli că ai rezolvat corect. Clipește, mută-ți atenția în altă parte și revino cu o nouă perspectivă. Verifică de două ori și întreabă-te dacă are sens ce ai scris acolo.

Verificarea testului. Când verifici testul, verifică-l în sens invers față de cum l-ai rezolvat. Identifici mai ușor greșelile și oferi creierului o perspectivă nouă.

Ignoră persoanele care încearcă să te saboteze. Întotdeauna vor exista oameni care te vor critica sau vor încerca să îți minimizeze orice efort sau realizare pe care o vei avea. Dacă înveți bine, vor fi persoane care se vor simți amenințate și te vor numi „tocilar". Cu cât realizarea va fi mai mare, cu atât îți vor găsi motive pentru a-ți diminua eforturile și rezultatele. Dacă nu vei lua un examen sau vei pica un test, se vor găsi suficiente persoane care să-ți dea sfaturi nesolicitate și să îți evidențieze faptul că nu ai destule calități pentru a reuși. Orice s-ar întâmpla, fii mândru că ești cine ești și că aspiri către succes.

BIBLIOGRAFIE

Brown, Brené, *Curajul de a fi vulnerabil*, Curtea Veche Publishing, București, 2016.

Budei, Radu, *Tehnica informării rapide*, Panfilius, 2009.

Buzan, Tony, *Arta stăpânirii hărții mintale*, Didactica Publishing House, 2019.

Buzan, Tony, *How to Make The Most of Your Mind*, Colt Books Limited, 1977.

Buzan, Tony, *The Buzan Study Skills Handbook*, BBC Active, 2007.

Buzan, Tony, *The Speed Reading Book*, BBC Active, 2006.

Buzan, Tony, *Use Your Memory*, BBC Worldwide Limited, 2003.

Buzan, Tony & Barry, *The Mind Map Book*, BBC Worldwide Limited, 2004.

Carpenter, Harry W., *Mintea subconștientă, duhul tău fermecat. Cum să-ți împlinească toate dorințele*, Daksha, 2011

Carr, Nicholas, *Superficialii. Efectele internetului asupra creierului uman*, Publica, 2011.

Chelcea, Septimiu, *Psihosociologie aplicată. Publicitatea*, Polirom, 2016.

Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flux. Psihologia fericirii*, Publica, 2015.

Dispenza, Joe, *Antrenează-ți creierul!*, Curtea Veche Publishing, 2012.

Drăgănescu, Mihai, *Societatea informațională și a cunoașterii. Vectorii societății cunoașterii*, Editura Academiei Române, 2001.

Goleman, Daniel, *Focus*, Curtea Veche Publishing, 2014.

Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche Publishing, 2008.

Foer, Joshua, *Memoria inteligentă. Arta și știința de a-ți aminti totul*, Litera, 2011.

Hamilton, David R., *I love me. Calea spre iubirea de sine*, Niculescu, 2016.

Hawkins, David R., *Putere versus Forță*, Cartea Daath, 2007.

Jacobs, Pat, *Eye-Popping Illusions Activity Book*, Acturus Publishing Limited, 2014.

O'Brien, Dominic, *How to Develop a Perfect Memory*, Pavilion Books Limited, 1993.

Poe, Win, Wenger, Richard, *The Einstein Factor. A Proven New Method for Increasing Your Intelligence*, Prima Publishing, 1995.

Priester, Gary, Levine, Gene, *Amazing Eye Tricks*, Acturus Publishing Limited, 2013.

Ra, Remer, *Misterele Școlii Zamolxiene*, Orfeu 79, 2011.

Rachele, Sal, *Viața la frontiera cunoașterii: creștere personală și dezvoltare spirituală*, Proxima Mundi, 2011.

Rose, Steven, *The future of the brain: the promise and perils of tomorrow's neuroscience*, Oxford University Press, 2005.

Sarcone, Gianni, Marie Jo Waeber, *Amazing Visual Illusions: Trick Your Mind and Feast Your Eyes*, Acturus Publishing Limited, 2011.

Sarcone, Gianni, Marie Jo Waeber, *The World of Visual Illusions: Optical Tricks That Defy Belief!*, Acturus Publishing Limited, 2013.

Scheele, Paul R., *FotoCitirea. Cum să citești o carte în 7 minute*, Vidia, 2012.

Silva, José, Philip Miele, *Autocontrol prin metoda Silva: un program revoluționar pentru obținerea echilibrului și controlului mental*, Memo, 2006.

St John, Noah, *The Book of Affirmations: Discovering the Missing Piece to Abundant Health, Wealth, Love, and Happiness*, Hardcover, 2013.

Vitale, Joe, Ihaleakala Hew Len, *Zero limite*, Meteor Press, 2018.

Zărnescu, Daniel, *Esența eficienței*, Stepout Publishing House, 2014.

Zeland, Vadim, *Spațiul variantelor*, Dharana, București, 2012.

BIBLIOTECA JUDETEAN
„GH.ASACHI"
IASI

Tipar: ARTPRINT
E-mail: office@artprint.ro
Tel.: 021 336 36 33

Am ajuns pe mâna Georgianei în momentul în care nu mai învățam cu plăcere. Așa am aflat metode prin care să mă ajut singură și să îmi fac viața mai ușoară.

— **Ioana Carolina Verdeș**, *studentă*

Pe Georgiana am cunoscut-o acum cinci ani, când eram în căutarea unor activități interesante pentru fiul meu în vârstă de 4 ani. Antrenamentul mintal pe partea de atenție și concentrare de care a beneficiat Antim o bună perioadă a avut rezultate uimitoare. Atunci au fost plantate multe semințe ale căror roade le culeg zi de zi.

— **Mădălina Alexe**, *psihologă & mamă*

GEORGIANA GEREA a absolvit Facultatea de Istorie din cadrul Universității din București, specializarea Relații Internaționale, iar în timpul studiilor și-a dat seama că are mari dificultăți de învățare. Ca urmare, din 2012 a început să studieze tainele învățării accelerate. Este fondatoarea proiectului „Învață Eficient", trainer și coach acreditat de Centrul Național de Formare și Perfecționare a Antrenorilor (CNFPA). A ajutat sute de elevi și de studenți din România să își atingă potențialul real printr-o gândire mai bună, mai inteligentă și mai creativă. Având ca zone de expertiză memoria, citirea rapidă, fotocitirea și harta mintală, în prezent deține unul dintre cele mai populare bloguri de învățare din România, invataeficient.com, unde postează constant materiale despre bazele învățării, potențialul uman, eficiență și performanță.

371.3
G34

GEORGIANA GEREA

TEHNICI DE ÎNVĂȚARE

BIBLIOTECA JUDETEANA
„GH.ASACHI"
IASI

1025790

CURTEA VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
GEREA, GEORGIANA
Tehnici de învățare / Georgiana Gerea. - București :
Curtea Veche Publishing, 2021
ISBN 978-606-44-0754-2

37
159.9

ISBN epub: 978-606-44-0768-9
ISBN mobi: 978-606-44-0769-6
Carte publicată și în ediție digitală

Redactori: Cristian Robu-Corcan, Cornelia Florea
Corector: Alina Rudeanu
Tehnoredactor: Dana Ionașcu

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
redacție: 0744 55 47 63
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2021
pentru prezenta ediție

CUPRINS

Prefață 9
Introducere. De ce este nevoie de această carte? 13
Cum se folosește această carte 21

CAPITOLUL 1
Pregătirea mintală

Diferența dintre citire, memorare și învățare 23
Citirea 23
Memorarea 24
Învățarea 26
Diferența dintre creier și minte 28
Cele trei stadii de dezvoltare a creierului 29
Cele patru stări ale minții 31
Mintea conștientă și mintea subconștientă 33
Cum îți transformi subconștientul
în cel mai bun prieten 36
Cercul vicios al gândurilor 43
Cum recunoști un program 46
Obiectivele 48
Atenția și concentrarea 57
Tehnici pentru mărirea capacității de atenție
și de concentrare 64
Tehnica 1 64
Tehnica 2 66

Tehnica 3 68
Tehnica 4 70

CAPITOLUL 2
Pregătirea emoțională

Ce sunt emoțiile 74
Ce înseamnă să fii inteligent emoțional 75
Cum arată o persoană inteligentă emoțional 81
Tehnici pentru antrenarea inteligenței emoționale 82
Tehnica 1 82
Tehnica 2 86
Tehnica 3 89
Tehnica 4 92
Tehnica 5 95
Tehnica 6 98

CAPITOLUL 3
Citirea

Citirea tradițională 102
Ce se întâmplă cu ochii în timp ce citim 105
Tehnici pentru îngrijirea ochilor 109
De la cititul cu voce tare la cititul în tăcere 111
Citirea rapidă 113
Tehnici de citire rapidă 119
Tehnica 1 119
Tehnica 2 123
Tehnica 3 125
Tehnica 4 126
Tehnica 5 128
Cum citeau rapid Cantemir, Hasdeu și Iorga 130
Cum a schimbat internetul modul în care citim astăzi 135

CAPITOLUL 4
Memorarea

Ce este memoria 138
Iluziile memoriei 141
De ce memoria umană este imperfectă 144
De ce uităm 146
Cum ne ajută tehnicile de memorare 148
Tehnici pentru creșterea capacității de memorare 150
Tehnica 1 150
Tehnica 2 159
Tehnica 3 171
Tehnica 4 176
Cum memorăm informații istorice 185
Cum memorăm informații geografice 191

CAPITOLUL 5
Învățarea

Învățarea accelerată 195
Societatea cunoașterii și învățarea accelerată 197
Iluziile procesului de învățare 203
Limitele notării tradiționale 205
Stereogramele 207
Tehnici de învățare accelerată 211
Tehnica 1 211
Tehnica 2 214

Cum se citește un articol științific 222
1. Previzualizează 223
2. Recitește 223
3. Interpretează 224
4. Rezumă articolul prin crearea unei hărți mintale 224
Cum te pregătești pentru un test 225
Arta de a amâna învățatul 227
Recomandări pentru o învățare eficientă 230

Bibliografie 247

PREFAȚĂ

Când am ajuns pe băncile Facultății de Istorie, eram copleșită de toate informațiile care veneau spre mine. Dintr-odată, aveam de asimilat de vreo cinci ori mai multă materie decât eram obișnuită în perioada liceului. Pierdeam nopțile citind lent sau cu voce tare, memoram mecanic, iar când ajungeam în fața foii de examen sau a profesorului, uitam tot ce memorasem cu câteva zile în urmă. Am ajuns să spun despre mine că nu mă duce capul, că am probleme de memorie sau chiar că nu sunt atât de deșteaptă cum sunt colegii mei. Încrederea în abilitățile mele de învățare a scăzut dramatic văzându-mi notele de la unele materii. Nu înțelegeam ce fac greșit. Această neîncredere în abilitățile mele de învățare s-a răsfrânt și în alte domenii. Când am intenționat să mă angajez pe perioada facultății, ținteam spre posturi foarte prost plătite și care necesitau mai mult un efort fizic decât unul intelectual. Așa am ajuns să aranjez marfa pe raft în câteva supermarketuri din București, să vând produse de teleshopping prin telefon, să fac sondaje și chestionare pe stradă pentru diferite companii, să împart flyere, să fiu bonă și, din când în când, să fac promoții la diferite produse. Îmi era teamă să țintesc prea sus, pentru că o voce îmi spunea că nu o să mă descurc. Momentul care a schimbat radical cursul vieții mele a fost când am descoperit tehnicile de învățare rapidă.

În ultimul an de master, am ajuns trainer asistent la un centru care se ocupa cu descoperirea talentelor copiilor supradotați, și pe care îi ajuta să își dezvolte toate tipurile de inteligență. Am fost repartizată să asist la un curs de citire rapidă. Nu știam că există așa ceva în România. Acest curs era pentru copii de 9-10 ani și nu m-am simțit confortabil mai deloc atunci când am văzut că un copil de clasa a II-a sau a III-a citea de trei ori mai repede decât mine și reținea de două ori mai multă informație. Prima dată, mi-am pus incompetența pe seama faptului că acești copii au anumite abilități, dar apoi am aflat că, în Japonia, copiii supradotați sunt numiți „copii normali", pentru că se consideră că își folosesc creierul la capacitate normală. Atunci am înțeles că am un potențial neatins, nedezvoltat. După o săptămână, am mers la trainerul care susținea acest curs și i-am spus: „Vreau să știu ce faci și cum faci."

Așa am ajuns să intru în contact cu tehnicile de învățare rapidă și, din acel moment, viața mea a luat o altă întorsătură. Aplicând principiile din spatele tehnicilor de învățare și observând că funcționează în timp real, am început să cred din ce în ce mai mult în mine și în abilitățile mele. Atitudinea mea față de informație a început să se schimbe, calitatea comunicării devenind mult mai bună, iar oamenii de care am început să fiu înconjurată reflectau noile mele credințe. Prietenii observau procesul meu de transformare și au început să mă întrebe ce anume fac pentru asta. Atunci am descoperit că nu sunt singura care crede că nu știe să învețe, care nu are încredere în propriile abilități de învățare, care pierde nopțile în încercarea de a suplini un fals handicap pe partea de memorare. Cu timpul, am început să împărtășesc cu ceilalți din ceea ce aplicam eu. Au început și ei să obțină rezultate, și uite-așa s-a dus vorba.

Până acum, am observat că oricine își dorește cu adevărat o schimbare o poate obține. Mi se întâmplă să primesc mesaje

de mulțumire și după cinci ani de la finalizarea cursului de la oameni care au reușit să își schimbe viața și modul de gândire după ce au intrat în contact cu tehnicile de învățare. Nu vorbim doar despre învățare, ci vorbim și despre relația cu tine și cu ceilalți. O dată ce faci schimbări în acest domeniu, efectele vor fi vizibile și în alte planuri.

Această carte a apărut datorită oamenilor cu care am lucrat până acum. Mă întrebau dacă nu am și un suport de curs. Mulți dintre ei, profesori sau părinți, își doreau să împărtășească cu elevii sau cu propriii copii ceea ce descoperiseră, dar simțeau nevoia unui suport scris și a unei direcții a întregului proces.

Când vorbim despre învățare, vorbim, de fapt, despre un sistem mult mai complex, care nu se rezumă doar la a citi succesiv același material până apare iluzia că informația a fost asimilată sau la a repeta mecanic o definiție fără a o înțelege. Învățarea este un sistem care integrează mai multe elemente și care te ajută să conectezi piesele de puzzle, astfel încât să ai în față imaginea de ansamblu.

Această carte intenționează să îți arate cum asimilarea și aplicarea tehnicilor de învățare, împreună cu înțelegerea universului mintal și emoțional, te pot ajuta să treci cu ușurință peste noile provocări cu care ne confruntăm cu toții pe această planetă.

Vino cu mine în această călătorie și fii pregătit să îți descătușezi puterea mintală cu mult peste ceea ce ai experimentat până acum!

INTRODUCERE

De ce este nevoie de această carte?

La începutul fiecărui curs, îi întreb pe participanți ce metode de memorare sau de învățare folosesc pentru a asimila informațiile. Răspunsurile pe care le primesc frecvent sunt: „citesc până reține"; „repet același lucru de mai multe ori"; „fac o schemă sau subliniez ceea ce vreau să reține"; „fac rezumatul materialului și apoi îl repet cu voce tare până îl memorez"; „reascult materialul citit și apoi am discuții pe tema dată". Niciun răspuns dintre cele enumerate mai sus nu este, de fapt, o metodă de memorare sau de învățare, ci doar mici părți din proces. Acest lucru m-a făcut să conștientizez mai profund că este nevoie din ce în ce mai mult de o disciplină care să te învețe cum să înveți.

Pentru că și eu am întâmpinat mari dificultăți atunci când aveam de asimilat cantități consistente de informație, am început să caut cele mai eficiente metode. Prima dată am testat tehnicile de citire rapidă, apoi pe cele de memorare, și am fost încântată de rezultatele obținute. Pe măsură ce am început să lucrez și cu alte persoane, am observat că, în unele cazuri, aceste tehnici și metode nu erau atât de eficiente, și nu înțelegeam de ce. Răspunsul l-am găsit atunci

când am început să studiez despre programarea neurolingvistică, despre legile universului, despre inteligența emoțională, astfel dându-mi seama că pregătirea terenului la nivel mintal și emoțional este esențială pentru funcționarea acestor metode.

La modelul pe care îl voi prezenta în capitolele următoare am ajuns în timp, testând și iar testând. Concluzia la care am ajuns în acest moment este că învățarea accelerată se produce atunci când pregătirea mintală și emoțională se întâlnește cu tehnicile de citire rapidă și de memorare eficientă.

Cum am mai spus și cu alte ocazii, nu vreau să se înțeleagă că eu sunt persoana care îl face pe un elev sau pe un student să ia un examen cu nota 10, chiar dacă s-a întâmplat și acest lucru. Pentru mine, este un real succes dacă elevul ajunge să își conștientizeze emoțiile, să își regleze atitudinea față de informație, să integreze tehnicile de învățare eficientă și să fie mulțumit de el și cu el. Eu cred că este important să îți propui să iei nota maximă la un examen nu pentru nota în sine, ci pentru persoana care trebuie să devii.

La începutul cursului, obișnuiesc să îi întreb pe elevii și studenții care se pregătesc pentru un examen dacă se pot vedea luând nota 10. Fără excepție, niciunul nu îmi răspunde afirmativ, chiar dacă se pregătesc intens de câțiva ani cu profesori în particular și majoritatea au renunțat la toate acele activități care le fac plăcere. Urmează alte întrebări: „Ce anume credeți că vă limitează în acest moment să fiți de nota 10?“ sau „Ce vă spune acea voce din cap?“.

Răspunsurile lor m-au ajutat să înțeleg care sunt programele și concepțiile dăunătoare. Iată numai câteva:

„Eu tot timpul greșesc la exercițiile ușoare.“

„Sunt neatent.“

„Lucrez insuficient.“

„Sunt prost și pierd timpul aiurea.“

„Eu nu mă văd luând nota 10 la mate, pentru că fetele nu sunt bune la mate.“

„Eu nu mă văd luând nota 10 la română, pentru că acolo trebuie să «aberezi», iar băieții nu sunt buni la asta.“

„Sunt o persoană timidă și, de obicei, nu mă exprim din teama de a nu mă face de râs sau de a nu greși. La teste, dacă nu sunt 100% sigură de răspuns, nu scriu, din același motiv.“

„Oricât m-aș pregăti, sigur o să fie un exercițiu pe care nu o să știu să îl rezolv. Așa mi se întâmplă de obicei la teste.“

Majoritatea programelor sunt instalate în subconștient de la o vârstă fragedă și nu le conștientizăm. Subconștientul preia gândurile din mintea conștientă, le prelucrează și ajunge la o concluzie. Mintea subconștientă va căuta întotdeauna să îndeplinească sarcina care i-a fost transmisă, fie că sarcina a fost bine gândită, fie că a venit întâmplător, fie că, poate, a fost preluată de la o sursă exterioară. Tocmai din acest motiv, este important să monitorizezi ce anume introduci în mintea subconștientă. Dacă ți-ai spus: „Eu tot timpul greșesc la exercițiile ușoare“ și ai repetat-o de suficient de multe ori, cu încărcătură emoțională, subconștientul se vede nevoit să îți rezolve această solicitare, spunându-ți: „Da, stăpâne! Te pot face, fără prea mare efort, să greșești la exercițiile ușoare.“ Apoi, să spunem că ai avut un test despre un subiect pe care îl știai foarte

bine, dar, ce să vezi, în timpul testului te-ai trezit scriind: 15 + 6 = 22. Să fi fost oare mintea subconștientă cea care îți îndeplinea porunca?

Mintea subconștientă lucrează întotdeauna cu materialul pe care tu îl transmiți. Dacă te gândești la succes, mintea subconștientă te va ghida către succes.

Există suficiente studii în domeniul psihologiei experimentale care au demonstrat că sistemul nervos uman nu poate face diferența dintre real și imaginar. Asta înseamnă că îți poți îmbunătăți capacitățile mintale și fizice, practicându-le în minte.

Cercetătorii ruși au făcut un experiment. Patru grupe de atleți s-au antrenat fizic și mintal, după cum urmează:

- prima grupă a făcut antrenament fizic 100% și mintal 0%;
- a doua grupă s-a antrenat 75% fizic și 25% mintal;
- a treia grupă s-a antrenat 50% fizic și 50% mintal;
- a patra grupă s-a antrenat 25% fizic și 75% mintal.

„Antrenament mintal" înseamnă că stăteau pe un scaun și își imaginau cum își depășesc limitele, cum aleargă din ce în ce mai repede. Frumusețea experimentului constă în faptul că activitatea lor mintală și musculară era înregistrată pe un aparat, iar acesta a arătat că, atunci când sportivii își imaginau că aleargă din ce în ce mai repede, acționau aceleași grupe de mușchi ca atunci când ar fi alergat fizic.

La probele finale din cadrul experimentului, surprinzător sau nu, cei care au făcut antrenament fizic 100% au ieșit pe ultimul loc, iar cei care s-au antrenat 75% mintal și 25% fizic au ieșit pe primul loc.

Vizualizarea este acum o procedură standard în antrenamentul sportivilor de performanță, împreună cu antrenamentul fizic. Fiecare dintre noi are mii de programe în mintea subconștientă. Multe dintre ele sunt esențiale și chiar utile. La fel de multe sunt dăunătoare. Elevii și studenții cu care am lucrat și care au obținut rezultate foarte bune au fost cei care au înțeles că experimentăm ceea ce creăm la nivel mintal.

Lumea se schimbă cu o viteză amețitoare. Școala cea mai bună este aceea în care înveți înainte de toate să înveți.

– Nicolae Iorga

Foarte înțelept lucru a spus Nicolae Iorga, dar, până în acest moment, nu am găsit o materie, o școală care să te ajute în acest sens. Suntem împinși pe băncile școlii fără să ne învețe cineva cum să învățăm. Suntem trimiși la școală să învățăm, fără să știm cum să facem acest lucru, fără să știm cum asimilează și fixează creierul diferite tipuri de informație, fără să știm nimic despre universul nostru emoțional și mintal. De aici și până la a căpăta reticență față de procesul de învățare, până la a asocia învățarea cu ceva ce îți produce durere, nu mai este decât un mic pas.

Ce am mai observat, în experiența mea de până acum, este că nu știm care sunt pașii pe care îi avem de făcut pentru a ajunge la o învățare eficientă. Nu facem diferența dintre procesul de citire, procesul de memorare și cel de învățare. La școală ni se spune că avem de învățat lecția, iar elevul merge acasă și o citește de mai multe ori sau încearcă să memoreze cuvânt cu cuvânt, mecanic, fără să înțeleagă

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ „GH.ASACHI" IAȘI
1025790

ceva. Această repetare în buclă este un proces foarte plictisitor, care solicită un consum mare de energie.

Pe lângă faptul că, atunci când vine vorba despre învățare, majoritatea se așteaptă ca dintr-o singură citire să memoreze și să și învețe, nu se ia în calcul în procesul de învățare universul emoțional și mintal al elevului. Emoțiile și gândurile influențează atât atitudinea față de informație, cât și calitatea achiziției.

Lumea se schimbă cu o viteză amețitoare, informația se multiplică foarte rapid, apar meserii noi, altele dispar, pentru că există deja mașinării care să eficientizeze anumite procese, iar noi, pe partea de învățare, păstrăm în continuare același soft de credințe și obiceiuri, vechi de peste 250 de ani, care nu a mai fost updatat și care nu mai este compatibil cu sistemul actual. În acest context, succesul în noua economie le este garantat celor care se pot specializa rapid în diferite domenii, celor care pot învăța rapid lucruri noi.

Noua realitate ne forțează să facem o schimbare, ne cere să căutăm soluții pentru a face față volumului mare de informații. Au început să fie introduse manualele școlare digitale, școala s-a mutat online, ne schimbăm telefoanele și device-urile cel puțin o dată la doi ani pentru a fi în pas cu noua realitate. Tehnologia face parte din viața noastră, însă, pe măsură ce aceasta avansează, factorii implicați în procesul de învățare (atenția, citirea, concentrarea, memorarea) se degradează treptat.

Pe măsură ce ajungem să înțelegem modalitatea în care funcționează creierul, pe măsură ce conștientizăm universul emoțional și modul în care creierul descifrează un text și asimilează diferite tipuri de informații, calitatea vieții

noastre se schimbă radical. Calitatea vieții este dată de atitudinea pe care o avem față de informație și de modul cum suntem înconjurați de ea. Este important să știm cum să ne raportăm, cum să o gestionăm și cum să o utilizăm în favoarea noastră.

Cum se folosește această carte

Tehnici de învățare îți va arăta cum să folosești cele mai puternice metode de învățare în propria viață. Această carte este structurată astfel încât să o poți citi pagină cu pagină, din scoarță în scoarță, dar, în același timp, să îți ofere și posibilitatea să te concentrezi doar pe anumite capitole.

Capitolul 1 – „Pregătirea mintală" – îți va prezenta conceptele-cheie cu care lucrează mintea în procesul de învățare. Vei găsi aici câteva tehnici pentru antrenarea capacității de atenție și concentrare.

Capitolul 2 – „Pregătirea emoțională" – te va ajuta să te familiarizezi cu universul emoțional și îți va oferi exerciții practice și sfaturi utile despre cum îți poți crește indicele de inteligență emoțională, astfel încât să știi cum să îți recunoști emoțiile, cum să le controlezi și cum să le gestionezi eficient.

Capitolul 3 – „Citirea" – clarifică unele concepții greșite privitoare la citire. Vei afla care sunt limitele citirii tradiționale și vei fi introdus în fascinanta lume a citirii rapide prin exerciții practice.

Capitolul 4 – „Memorarea" – explică modul în care funcționează memoria umană și cum pot fi folosite cele mai puternice tehnici de memorare la un nivel avansat.

Capitolul 5 – „Învățarea" – ia în considerare pașii care trebuie urmați atunci când intenționezi să înveți accelerat. La final, oferă îndrumare în ceea ce privește pregătirea și trecerea cu succes a unui examen.

În acest moment, nu îmi pot imagina viața fără acest sistem de învățare. Îl folosesc în fiecare zi, fie că scriu un articol, fie că citesc sau memorez ceva nou, fie că îmi planific săptămâna sau îmi stabilesc următoarele obiective la care vreau să lucrez. Acest sistem mi-a schimbat viața și m-a făcut să văd frumusețea procesului de transformare prin învățare. Cred că această carte poate avea același efect și asupra ta.

Este cel mai bun moment să pornești în această aventură și să descoperi puterea uimitoare a ființei umane.

Mult succes!

CAPITOLUL 1
Pregătirea mintală

Diferența dintre citire, memorare și învățare

Încă de la început, consider că este util să facem o diferențiere între procesul de citire, procesul de memorare și cel de învățare. Majoritatea oamenilor vor să citească, să memoreze și să învețe în același timp. Tocmai din acest motiv, e bine să clarificăm care este rolul fiecărui proces. Învățarea se face, de regulă, pornind de la materiale scrise, ceea ce înseamnă că primul pas în procesul de învățare este cititul. Cu cât ajungem să citim mai eficient, cu atât vom memora mai ușor și vom aplica mai rapid informațiile asimilate.

Citirea

În DEX, citirea este definită ca fiind parcurgerea unui text pentru a lua la cunoștință cele scrise; descifrarea unui limbaj; cunoașterea semnificației literelor care alcătuiesc cuvinte. Deci vezi un element (simbol), îi asociezi un sunet și îl traduci automat într-o idee sau o imagine. Prin citire, filtrezi informația. Îți dai seama rapid ce știi și ce nu știi dintr-un text. Procesul de la vizualizare până la înțelegere

se realizează foarte rapid, se pare că mai rapid decât viteza luminii. Gradul de reținere a unui text este influențat de cât de cunoscut îți este subiectul despre care citești. Când citești un text la prima vedere, imaginează-ți că cerni nisip. Nisipul este asociat cu informațiile pe care le găsești în text. La o primă citire, îți rămân doar informațiile pe care le știai deja. Din acest motiv, se spune că, cu cât ai mai multe informații, trăiri, experiențe întipărite în harta mintală, cu atât reții mai mult. Se spune că, prin citire, reținem între 5% și 10% dintre informații. Eu cred că acest procent diferă în funcție de cât de familiar ne este subiectul. Nu te aștepta ca, doar prin citire, informația nouă să se fixeze în harta mintală. Cititul nu îți asigură o înțelegere profundă a lucrurilor, ci doar te ajută să îți dai seama ce informații ai deja stocate în memorie și, în același timp, să poți observa care sunt acele informații noi venite din afara ta, adică pe care nu le ai fixate în harta mintală. Pentru a lua noile informații din exterior (carte, curs, text) și a le fixa în memoria internă, ai nevoie de tehnici de memorare. Cititul te ajută să filtrezi rapid ce știi și ce nu știi. Dacă în procesul de citire găsești informații de care știi că vei avea nevoie pentru un test sau pe care vrei să le înțelegi mai bine și apoi să le aplici, atunci le selectezi, le subliniezi și aplici pasul următor, care se numește „memorare".

Memorarea

Memorarea este procesul prin care stocăm, fixăm, reactualizăm și redăm informația atunci când avem nevoie de ea. Atunci când memorăm, e bine să ținem cont de felul în care creierul stochează unele informații. De exemplu, repetarea mecanică, cuvânt cu cuvânt, nu te va ajuta să îți fixezi informația. O vei ține minte, dar pe termen foarte

scurt, și vei ajunge să fii frustrat, pentru că ai depus un efort foarte mare ca să repeți o informație monotonă, iar atunci când ai nevoie de ea, observi că ea nu mai este în memoria ta. Creierul nu ține minte ce ține de rutină, el ține minte informații încărcate cu o emoție puternică, fie ea pozitivă sau negativă. Un alt aspect important atunci când ne referim la memorare este termenul-limită, momentul până la care tu comanzi (conștient sau inconștient) ca informația să rămână stocată. De exemplu, atunci când înveți pentru un test, îi transmiți creierului, în mod inconștient, mesajul că vrei ca informația să fie păstrată până la testare sau evaluare. După acest moment, pentru că tu nu mai revii la informația respectivă ca să o aduci la suprafață, creierul o va șterge, considerând-o irelevantă, deoarece nu i-ai mai dat comanda să o activeze. Repetiția, reamintirea la intervale de timp din ce în ce mai mari funcționează ca un *superglue* pentru memorie.

Atunci când memorăm mecanic, fără să legăm noua informație de ceva cunoscut (memorarea prin asociere), ne va fi destul de greu să o activăm când avem nevoie de ea. Astfel, ajungem să spunem despre noi că avem o memorie proastă sau că avem un lapsus. Asocierea noii informații cu un concept cunoscut are rolul de *ancoră*. Această *ancoră* acționează ca o sfoară de care tragi, iar informația iese la lumină. Imaginează-ți că arunci într-o mare foarte adâncă un obiect de care știi că o să mai ai nevoie. Tu știi că acel obiect a ajuns pe fundul mării, știi că este acolo, dar, pentru că nu l-ai *ancorat*, s-ar putea să nu-l mai poți recupera prea ușor.

Acesta este, de fapt, rolul tehnicilor de memorare: te ajută să legi un concept nou de ceva cunoscut și, în același timp, să îți pui ordine în memorie. Imaginează-ți cum ar fi să

mergi într-o bibliotecă sau într-o librărie cu mii de cărți, toate aruncate una peste alta, și să începi să cauți cartea de care ai nevoie. Este un proces infernal. Tocmai din acest motiv, librăriile și bibliotecile sunt organizate într-un mod asemănător celui în care este organizată memoria noastră. Există o cheie de memorie sau *etichetă*, cum îi spun eu, care îți arată cu precizie ce tip de informație poți depozita pe un anumit raft. Fără crearea conștientă a acestor rafturi de depozitare, vei ajunge, cu timpul, să nu mai ai încredere în tine și în abilitățile tale de memorare.

Stocăm informații în memorie, deoarece ele ne ajută nu doar să supraviețuim, ci și să configurăm un plan pentru viitor. Sunt și persoane care memorează informații doar de dragul de a se lăuda cu unele cunoștințe mai mult sau mai puțin enciclopedice, ajungând, de cele mai multe ori, să plictisească publicul. Din punctul meu de vedere, scopul cititului, al memoratului și al învățatului este să ne îmbunătățească viața. Dar, cum informațiile doar citite și memorate reprezintă o simplă putere potențială, mai avem nevoie și de următorul pas, care se numește „învățare".

Învățarea

Învățarea reprezintă punerea în practică a informațiilor citite și memorate. Nu pot să spun că sunt cel mai bun bucătar din lume doar citind și memorând rețete de pe toate continentele. Este absurd să afirm asta. Învățarea urmează experienței. Atunci când aplici ceea ce la nivel teoretic aveai impresia că stăpânești foarte bine, vei observa alte trăiri și alte emoții care ies la suprafață, ceea ce înseamnă că s-au activat părți din creier care nu au mai fost explorate până atunci, iar tu descoperi ceea ce se

numește „cele patru stagii ale competenței în procesul de învățare".

1. Incompetent inconștient. Suntem copii și vedem un adult cum conduce o mașină. Ni se pare foarte simplu și credem că și noi putem face asta.
2. Incompetent conștient. La vârsta de 18 ani, îți dai seama de faptul că nu ai toate abilitățile necesare. Pentru a conduce în siguranță și a fi în legalitate, ai nevoie să faci școala de șoferi și să treci apoi niște examene.
3. Conștient competent. Ai luat permisul de conducere. Din acest moment, știi ce presupune să conduci o mașină, știi care sunt riscurile și la ce să fii atent.
4. Inconștient competent. Ai repetat de atât de multe ori acțiunea de a conduce mașina, încât această sarcină a fost preluată de subconștient și transformată într-un automatism. În acest stadiu, condusul ți se pare floare la ureche.

După ce simți că ai aplicat și că stăpânești foarte bine unele abilități, poți trece la următorul nivel al procesului de învățare, și anume căutarea de legături și conexiuni în cât mai multe domenii. Un exemplu în acest sens este cazul profesorului de psihologie israelian Daniel Kahneman, care, în anul 2002, a luat Premiul Nobel pentru Economie pentru contribuția adusă în domeniul economic cu privire la evaluările și deciziile în caz de nesiguranță. Un alt exemplu în acest sens ar fi și contribuțiile aduse de armata SUA în domeniul citirii rapide.

Acum, că am clarificat pe scurt ce înseamnă fiecare proces în parte, îți recomand următorul lucru: pune-ți o carte

în față și întreabă-te dacă materialul din carte este pentru tine de citit, de memorat sau de învățat.

În funcție de scopul final, vei ști ce pași să aplici pentru a-ți atinge obiectivul.

Diferența dintre creier și minte

Învățarea este în strânsă legătură cu relația dintre creier și minte. Înțelegerea modului în care funcționează cele două este esențială pentru a ajunge la o învățare eficientă. Voi explica mai jos, în termeni cât mai simpli, relația dintre acestea.

Creierul este un organ de 1,4 kilograme, situat în cap, care posedă un mare număr de neuroni interconectați. Fără creier, nicio parte a corpului nu poate funcționa, deoarece el este cel care controlează și coordonează funcțiile fizice și mintale și, totodată, facilitează impulsurile gândirii.

Oamenii de știință recunosc că au ajuns să cunoască aproximativ 20% din creier. Din cele 20 de procente, omul obișnuit folosește aproximativ jumătate în mod conștient. Creierul primește informații din mai multe surse, în special de la corp, prin sistemul nervos. Informația este trimisă către creier sub forma unor impulsuri electrice. Acestea trec prin terminațiile nervoase, numite „sinapse", și sunt receptate de neuroni. Creierul emite unde electromagnetice. Despre undele cerebrale și despre rolul lor în învățare vom vorbi puțin mai târziu.

Mintea reprezintă activitatea generată de creier. Practic, mintea e creierul aflat în acțiune. Mintea nu e creierul în sine, ci produsul acestuia, ceea ce *face* creierul. Un creier

funcțional face posibilă mintea. Fără creier, mintea nu există.

Conștientul este un alt concept care dă bătăi de cap cercetătorilor și care, în ultimul timp, este inclus în teoriile despre înțelegerea realității. *Conștientul* este definit ca fiind ceea ce dă viață creierului. *Conștientul* poate fi privit precum curentul electric care pune în funcțiune un calculator și toate programele acestuia.

Cele trei stadii de dezvoltare a creierului

1. Creierul reptilian sau „baza creierului" a apărut în urmă cu peste 500 de milioane de ani și este asemănător cu creierul unei reptile. Cerebelul (sau creierul cel mic) intră și el în alcătuirea creierului reptilian. Această parte a creierului nu învață din experiență, ci tinde să repete din nou și din nou comportamentul programat. Se spune că mersul pe bicicletă nu se uită niciodată, iar acest lucru se întâmplă deoarece anumite acțiuni și reacții simple sunt coordonate, memorate și stocate în cerebel. Odată ce o deprindere a fost memorată și învățată, putem întreprinde acțiunea cu foarte puțin efort de gândire conștientă. În același timp, creierul reptilian este responsabil de controlul pulsului și al respirației.
2. Creierul mamifer sau limbic al omului este identic cu cel al tuturor mamiferelor. Această parte a creierului este responsabilă de sentimente și emoții și a apărut în urmă cu aproximativ 300 de milioane de ani. Această parte a creierului mai este numită și „creierul emoțional", deoarece răspunde de reglarea multora dintre stările noastre interioare. Pe lângă acestea, în situații periculoase, care ne amenință supraviețuirea, trimite semnale

de tipul „luptă sau fugi". Creierul limbic este implicat și în reacțiile emoționale ce țin de supraviețuirea corpului fizic, cum ar fi mâncatul sau actul sexual. Creierul mamifer al unui adult este cam de dimensiunea unei caise.

3. Neocortexul reprezintă partea conștientă a minții. S-a format cu aproximativ 3 milioane de ani în urmă. Mai este numit și „creierul rațional", deoarece ne permite să fim creativi, să învățăm lucruri noi și să ne amintim experiențele avute în lume, astfel încât să putem să ne modificăm acțiunile nereușite sau să repetăm o acțiune pe care o considerăm reușită. Toate experiențele noastre sunt prelucrate în creier pentru a dezvolta o mai bună cale de supraviețuire. O trăsătură importantă a minții conștiente este că ea începe să se dezvolte abia de la vârsta de 3 ani și este pe deplin dezvoltată abia pe la vârsta de aproximativ 20 de ani. Partea emoțională a creierului se dezvoltă în primii ani de viață, ceea ce înseamnă că nu avem o minte conștientă matură care să filtreze programele negative și să le selecteze pe cele pozitive de care avem nevoie în viața de adult.

Pentru scopul nostru, este util să știm că părțile creierului care funcționează sub controlul subconștientului sunt creierul reptilian și cel mamifer. În cea mai mare parte, aceste regiuni nu posedă centri conștienți.

Când vorbim despre mintea conștientă, ne vom referi la activitatea generată de neocortex sau creierul cel nou.

Cei trei creieri funcționează ca niște ansambluri independente. Când vom ajunge să ne folosim mintea conștientă împreună cu cea subconștientă, vom fi capabili să ne modificăm „programele" instalate în perioada copilăriei, dar și să ne perfecționăm „sistemele de operare".

Cele patru stări ale minții

Prima dată am aflat despre importanța undelor cerebrale în procesul de învățare când am început să îl studiez pe José Silva, fondatorul Metodei Silva. Acesta, la vârsta de 15 ani, a urmat un curs de depanator radio, iar cu banii câștigați din depanare a reușit să își întrețină familia. În același timp, era foarte interesat de cum poți crește indicele de inteligență (IQ). În anii '40, se credea că IQ-ul este ceva cu care ne naștem, dar José Silva nu era atât de sigur de această informație, așa că a început să studieze pe cont propriu cum poate fi îmbunătățită capacitatea de învățare cu ajutorul unor exerciții mintale.

Scopul inițial a fost să își poată ajuta copiii să se concentreze și să memoreze mai ușor lecțiile de la școală. El știa din activitatea de electronist că circuitul electric ideal este acela care are rezistența cea mai mică, deoarece acest circuit utilizează mai eficient energia electrică. Și-a pus întrebarea cum poate fi micșorată rezistența cerebrală.

A început să testeze pe copiii lui exerciții de relaxare profundă a minții și a descoperit că, la frecvențe mai reduse, creierul primește și înmagazinează mai multe informații. Cu timpul, a dezvoltat un program care a ajutat milioane de oameni din întreaga lume să își amelioreze calitatea vieții.

Cele patru stări ale minții sunt: *beta*, *alfa*, *teta* și *delta*. Ele se diferențiază printr-o modificare a undelor cerebrale, modificare care poate fi măsurată cu un electroencefalograf.

Undele *beta* sunt scurte și rapide și apar atunci când creierul este ocupat cu procesarea informațiilor analitice. Este vorba despre starea noastră normală de veghe și este

caracterizată de o frecvență a undelor cerebrale între 14 și 35 de cicli pe secundă. Mintea în stare de veghe este foarte ocupată cu luarea deciziilor, cu conversațiile active, cu calculele, cu sarcinile zilnice. Ne aflăm în starea *beta* aproape tot timpul când suntem treji. Se pare că îngrijorarea și stresul sunt simptome de prea multă activitate *beta*.

Undele *alfa* sunt mai lente (între 7 și 14 cicli pe secundă) și pot fi definite ca o stare de reverie. Undele *alfa* apar în timpul perioadelor de meditație, de visare cu ochii deschiși, și te duc spre o stare de concentrare relaxată și atentă. Când ești în *alfa*, pierzi noțiunea timpului și apar multe idei creative. Adesea, marii inventatori primeau răspunsuri la problemele la care reflectau zile întregi sau chiar ani.

Undele *teta* sunt foarte lente (între 4 și 7 cicli pe secundă) și foarte puțini oameni reușesc să rămână treji în această stare. Undele *teta* sunt asociate cu înțelegerea profundă sau globală. De exemplu, știm despre Mozart că, atunci când compunea, primea la nivel mintal toată piesa o dată, el nemaiavând altceva de făcut decât să o aștearnă pe hârtie. Aceasta poate fi numită „înțelegere globală". Când se apuca de compus, Mozart vedea atât începutul, cât și finalul piesei muzicale. În schimb, Beethoven compunea liniar, măsură cu măsură, și făcea modificări până suna bine.

Undele *delta* reprezintă cea mai lentă formă de activitate cerebrală (între 0 și 4 cicli pe secundă) și, de obicei, apar în starea de somn profund, în care nu suntem conștienți. Visele apar în stările *alfa* și *teta*.

Mintea conștientă și mintea subconștientă

Mintea conștientă este acea parte a minții responsabilă de logică și de argumentare. Este partea care decide începerea unei acțiuni voluntare, cum ar fi mersul sau scrisul.

Mintea subconștientă este partea mintală responsabilă de acțiunile involuntare, cum sunt bătăile inimii, ritmul respirației sau declanșarea emoțiilor.

Mintea conștientă reprezintă un procent de aproximativ 8-10% din totalul creierului. Mintea subconștientă însumează restul de 90-92%. După cum se poate observa, mintea conștientă este foarte redusă ca proporție în comparație cu cea subconștientă.

Mintea conștientă este logică. Are capacitatea de a gândi abstract, de a analiza, de a critica, de a alege, de a compune, de a plănui, de a inventa și de a prevedea viitorul folosindu-se de experiențele anterioare. Ea știe că știe. Ea știe cine ești, câți ani ai, știe persoane, locuri, știe ce știi să faci, dar și ce nu știi să faci. Mintea conștientă are capacitatea de a filtra ceea ce intră în mintea subconștientă. Totuși, să nu uităm că, până la vârsta de 5 ani, neavând o minte conștientă dezvoltată care să filtreze informația care ajunge în subconștient, această perioadă este una de instalare de programe cu care vom funcționa mai târziu. În copilărie, preluăm informații din ceea ce vedem, auzim sau experimentăm de la părinții noștri și din mediul înconjurător. Repetiția permite informației să ajungă în mintea subconștientă, deoarece copilul nu are capacitatea de a-și pune întrebări sau de a analiza calitatea informației. Copilul preia toată informația cu care vine în contact de la părinți, frați, surori sau de la

comunitatea din care face parte. El absoarbe informația ca un burete și o tratează ca fiind un adevăr absolut. Acest lucru explică de ce în viața de adult, atunci când ne hotărâm să facem ceva, câteodată nu reușim. Credințele din mintea noastră subconștientă sunt în contradicție cu ceea ce ne dorim la nivel conștient. Când conștientul și subconștientul sunt în conflict, subconștientul câștigă întotdeauna, deoarece credințele instalate aici sunt mai puternice și au efect mai mare.

Mintea conștientă vede cu ajutorul ochilor, în timp ce mintea subconștientă este oarbă și se bazează pe informații senzoriale. Gândurile din mintea conștientă sunt comunicate prin intermediul unei voci interioare sau exterioare care utilizează cuvinte. Mintea subconștientă însă are un vocabular limitat și comunică în special prin imagini. Când mintea conștientă spune, de exemplu: „Îmi este frică de testul de mâine!", mintea subconștientă preia informația de teamă din corp și generează un film în care la testul de mâine te vizualizezi cum nu știi să rezolvi anumite subiecte sau nu te simți suficient de pregătit.

În timp ce mintea conștientă se poate concentra pe un singur lucru, mintea subconștientă poate face miliarde de sarcini în același timp. Nu poți să citești o carte și să privești la televizor simultan. Dacă ești atent, vei observa că poți desfășura cele două activități pe rând, nu în același timp. În schimb, nu trebuie nici să te gândești conștient atunci când respiri, transpiri sau când se produce digestia. Mintea subconștientă comunică în mod constant cu toate celulele din corp. Mintea conștientă are o memorie limitată și, de obicei, pe termen scurt. Mintea subconștientă are o memorie aproape infinită. Toate experiențele trăite de-a lungul vieții sunt stocate în subconștient. Este greu

de crezut, deoarece reamintirea este deficitară. Multe experimente au scos la suprafață faptul că oamenii aflați într-o stare de relaxare profundă sau hipnoză își pot reaminti informații pe care credeau că le-au pierdut.

În acest context, putem vorbi de o memorie conștientă și de una inconștientă. De exemplu, dacă ești copil și ai fost certat de învățătoare sau de unul dintre părinți că nu citești suficient de bine sau colegii au făcut glume pe seama cuvintelor pe care le-ai citit greșit, adult fiind, vei fugi de situațiile în care va trebui să citești ceva în public sau pur și simplu nu îți va plăcea să citești. Acest lucru înseamnă că, atunci când un stimul care determină un răspuns emoțional (teama de a nu fi certat, criticat sau rușinat) este repetat cu un alt stimul care nu declanșează un răspuns emoțional (imaginea unei cărți), până la urmă cel de-al doilea stimul va genera aceeași reacție ca primul. Aceasta este învățarea prin asociere, iar acest fenomen a fost descoperit de Ivan Pavlov.

Mintea subconștientă nu este logică, ci, dimpotrivă, este mintea care simte. Este sursa iubirii, a urii, a fricii, tristeții, mâniei. Când spui: „Simt...", este accesată informația din subconștient. Mintea subconștientă nu face diferența dintre real și imaginar. Cel mai bun exemplu este să îți imaginezi că tai o lămâie, apoi iei o jumătate în mână și storci cu toată forța zeama în gură. Cu siguranță, după ce vei face acest exercițiu de imaginație, glandele tale salivare se vor activa. Vom mai reveni la acest lucru și-l vom explora și din alte perspective.

Mintea conștientă are voință. Mintea subconștientă are putere. Când mintea conștientă și cea subconștientă sunt în conflict (adică *Voința* și *Puterea*), câștigă întotdeauna

mintea subconștientă. Persoanele considerate a avea o „voință de fier" sunt cele care au găsit o armonie între conștient și subconștient și astfel și-au activat *Puterea Voinței*.

Cum îți transformi subconștientul în cel mai bun prieten

Dezvoltarea unei strategii de comunicare între mintea conștientă și cea subconștientă este esențială pentru a rezolva situațiile conflictuale cu care ne confruntăm.

Mintea subconștientă are o putere foarte mare și, dacă înveți cum funcționează, o poți folosi în avantajul tău. O poți transforma în cel mai fidel și eficient prieten al tău. Îți poți imagina subconștientul ca fiind duhul din lampa lui Aladdin. Dacă duhul era cel care îndeplinea orice dorință, pe Aladdin îl putem asocia cu mintea conștientă.

Noi vorbim în mod constant cu noi înșine în gând. Dacă vei fi atent la gândurile tale, vei observa că, de cele mai multe ori, dialogul mintal pe care îl ai este doar o trăncăneală, o discuție lipsită de importanță. Mintea se leagă de tot ce se întâmplă în interiorul și în exteriorul tău și declanșează „pălăvrăgeala mintală", deoarece este foarte dificil să îți faci mintea să tacă. Mintea conștientă este cea care vorbește, dar, totuși, cu cine vorbește ea? Am putea crede că vorbește cu mintea subconștientă, dar acest lucru se întâmplă foarte rar. De obicei, mintea conștientă vorbește tot cu mintea conștientă.

Cu siguranță, și tu te întrebi cum să acționezi în situația în care ai să îi transmiți un mesaj minții subconștiente. Cum faci acest lucru?

Dă-i un nume subconștientului tău

Da, dă-i un nume! Poate o să ți se pară ciudat, dar gândește-te că, atunci când colaborezi cu cineva, când faceți o echipă, când ești apropiat de acea persoană, îi spui pe nume. Acesta este primul pas în a crea o relație cu subconștientul tău.

Pe subconștientul meu îl cheamă Mike și îl tratez ca pe un bun prieten care îmi dă cele mai bune soluții la situațiile cu care mă confrunt. Atunci când alegi un nume pentru subconștientul tău, evită să alegi nume care pentru tine au o încărcătură emoțională, cum ar fi numele fostului soț sau numele unei persoane cu care te afli în conflict. De asemenea, nu-i pune un nume de genul Nea Gigel sau Costică, deoarece, în acel moment, este clar că nu ai încredere în subconștientul tău și îl tratezi cu superioritate. Poți alege nume de femei, nume de bărbați sau un nume care să îți facă plăcere atunci când le pronunți, mai ales că știi că, de partea cealaltă, se află cel mai bun prieten al tău, cu care vei conlucra pentru binele vostru reciproc.

Voi vorbi de acum despre subconștient ca despre o persoană, așa că am să folosesc în continuare numele de Mike.

Spune-i foarte clar ce vrei

Obiectivele ar trebui să fie clare, pentru că, altfel, mintea subconștientă se va încurca. De exemplu, dacă îi ceri subconștientului o notă mai mare la un test, există riscul ca subconștientul să nu știe ce înseamnă „notă mare". O notă mare în comparație cu ce? Ce înseamnă o „notă mare"? Având în vedere faptul că subconștientul funcționează mai mult cu imagini și reprezentări mintale, când te

gândești la îndeplinirea obiectivului, încearcă să îți imaginezi cum ar arăta acesta desenat. Dacă ar fi să reprezint obiectivul „notă mare" printr-un desen, acesta ar arăta ca un test pe care scrie numele meu și, alături de el, scris mare, cu roșu, este nota 10 (zece). Când am vizualizat nota 10, subconștientul a înțeles ce are de făcut, în comparație cu situația în care i-am spus doar că vreau o notă mare. Nu degeaba se spune că oamenii bogați gândesc în cifre, iar oamenii săraci în „mai mult" și „mai puțin".

Spune-i ce îți dorești, și nu ceea ce nu îți dorești

Subconștientul nu percepe negația, deoarece, pentru el, totul este posibil. Când te îngrijorezi și îi spui subconștientului: „Îmi doresc să nu iau 4 la test", subconștientul șterge negația și face tot posibilul să te ajute să iei 4 la test. Se spune că de ce îți este frică nu scapi. Acest lucru se întâmplă pentru că *te concentrezi* pe ce nu vrei, și nu pe ceea ce îți dorești. Dacă nu vrei nota 4 la test, atunci ce notă vrei? Tot timpul întreabă-te: „Ce vreau?", „Ce îmi doresc?". Știu că, de multe ori, este mai ușor să spunem ce nu vrem decât ceea ce vrem, dar va trebui să ne obișnuim cu aceste noi reguli după care funcționează subconștientul și să ni le însușim pentru a avea o comunicare eficientă cu acesta.

Folosește-ți imaginația

Știind că subconștientul nu face diferența între real și imaginar, poți folosi această informație în avantajul tău. În domeniul psihologiei experimentale, s-au făcut multe experimente care au demonstrat faptul că sistemul nervos omenesc nu poate face diferența între experiența efectivă și

cea imaginată. Acest lucru înseamnă că îți poți îmbunătăți capacitățile mintale și fizice practicând în minte. Horia Tecău, care a ajuns campion mondial la dublu, povestește în cartea *Viața în ritm de tenis* cum, la vârsta de 14 ani, a ajuns la Academia de Tenis „Nick Bollettieri", iar acolo, pe lângă antrenamentele fizice, se făceau și cursuri de antrenament mintal. Într-o stare de meditație, Horia Tecău vizualiza un meci de tenis și își imagina cum câștiga diferite trofee.

Repetă-i subconștientului ce are de făcut

Pe parcursul unei zile, mintea conștientă generează aproximativ 60 000 de gânduri. Dacă Mike ar îndeplini instant fiecare gând generat, ar fi un dezastru.

Subconștientul funcționează ca un calculator care poate rula sute de programe în același timp. Atunci când îi introduci un program (o comandă nouă), Mike nu o recunoaște ca fiind importantă și, tocmai de aceea, trebuie să îi repeți comanda până o va considera importantă și dominantă. Cu alte cuvinte, Mike materializează doar ceea ce îi repeți de suficient de multe ori.

Spune-i subconștientului povești pline de emoție la timpul prezent

Celebra replică a actorului Gheorghe Dinică din filmul *Filantropica,* „Mâna întinsă care nu spune o poveste nu primește pomană!", este reprezentativă în acest caz. Lui Mike îi plac foarte mult poveștile, mai ales cele emoționante. Amintește-ți că el nu face diferența dintre real și imaginar. De exemplu, să presupunem că ai de ținut

o prezentare în fața a 500 de persoane și vrei ca Mike să te ajute în această situație, pentru că este ceva nou pentru tine și ai nevoie de cel mai bun expert pentru a vorbi în public. În acest caz, spune-i lui Mike în fiecare seară povestea ta de succes. Povestește-i lui Mike despre cea mai tare prezentare a ta. Cum te-ai simțit, despre ce ai vorbit, ce haine purtai, cât de entuziasmat era publicul, cum te așteptau oamenii să te felicite etc. Dacă te ajută, închide ochii și imaginează-ți că ești pe scenă, în fața a 500 de persoane, și spune-i lui Mike ce vezi, cum te simți, ce auzi, totul la timpul prezent.

Creează-i subconștientului tău așteptări

Când Mike se așteaptă la ceva, el face ca acel lucru să se întâmple. De cele mai multe ori, avem obiceiul de a crea așteptări negative. De exemplu, dacă ești o persoană care nu știe să meargă pe bicicletă, ai tendința să spui că tu nu te urci pe bicicletă pentru că îți este teamă că o să cazi. Ce ai făcut, de fapt? I-ai spus lui Mike o poveste cu o emoție puternică de teamă și i-ai arătat imaginea cu rezultatul la care te aștepți. Ei bine, Mike o să îți răspundă pe măsura așteptărilor create.

Când primești ceva la care te așteptai, nu te lăsa surprins. Surprinderea denotă lipsă de încredere. Îmi amintesc un moment din perioada în care eram la început în lucrul cu subconștientul și îi povesteam unui coleg despre experiențele mele folosind următoarele cuvinte: „Am atins obiectivul X. Este minunat ceea ce mi se întâmplă." Iar răspunsul colegului a fost unul cu impact asupra mea: „Draga mea, este normal ce ți se întâmplă. Când folosești cuvântul «minunat», sună de parcă tu nu ai merita așa

ceva. Lucrurile bune nu sunt, în general, pentru tine și este o minune acum, că au venit și la tine. Fă în așa fel încât «minunile» să facă parte din rutina zilnică."

Creează-i subconștientului așteptări pozitive și apoi lasă-l să te conducă spre destinație. Când ajungi la destinație, mulțumește ca și când i-ai mulțumi mamei că te-a așteptat cu masa caldă. Așteptările reprezintă o profeție care se autoîndeplinește. Gândește-te doar la efectul placebo, care înseamnă „voi face pe plac".

Cu siguranță, ai auzit povești despre oameni care s-au vindecat de anumite boli după ce au consumat vitamina C, ei crezând că este un medicament special care îi va ajuta să se însănătoșească. Vindecarea este în minte, iar dacă îți creezi așteptarea în sensul că efectele medicamentului sunt miraculoase, atunci el va funcționa.

Dă-i de lucru subconștientului și lasă-l să-și facă treaba

Pe cel mai bun prieten nu este nevoie să îl verifici din cinci în cinci minute dacă își face treaba și nici nu este nevoie să îi spui cum să și-o facă. Tocmai din acest motiv îți este un prieten de încredere. Este prietenul tău, la care apelezi, deoarece știi că este un expert în foarte multe domenii.

A vrea să controlezi situația într-o formă sau alta înseamnă lipsă de încredere. Și crede-mă că, dacă ai fi știut cum să obții un lucru, l-ai fi avut până acum. Lui Mike nu e nevoie să-i spui *cum* să facă. Mike găsește cele mai ingenioase soluții pentru ca tu să primești ceea ce te aștepți să primești.

Supraveghează-ți gândurile și elimină din mintea subconștientă ceea ce nu te ajută

Exact așa cum ne curățăm periodic calculatorul de programe fragmentate care îngreunează funcționarea, același lucru e bine să-l facem și cu mintea subconștientă. Există *programe* instalate încă din copilărie sau din perioada adultă care ne afectează sănătatea fizică și mintală. Printre aceste *programe*, sunt unele care ne ajută, cum ar fi: șofatul, înotul, legarea unui nod etc. Dar sunt și *programe* dăunătoare, precum: fumatul, mâncatul excesiv, furia, gelozia, ranchiuna, răzbunarea, pierderea controlului. Aceste *programe* acționează ca niște otrăvuri în organismul nostru. Odată ce le-ai activat, ele încep să se răspândească în tot corpul.

De unele programe ești conștient, ceea ce înseamnă că le poți corecta. De exemplu, dacă ai în minte o persoană pe care ești supărat, sun-o și rezolvă problema. Dacă nu vrei să vorbești cu ea, atunci relaxează-te, închide ochii și imaginează-ți că acea persoană este în fața ta, iar tu îi spui tot ceea ce ai de spus. Amintește-ți că Mike nu face diferența dintre real și imaginar. Poți folosi și Metoda Ho'oponopono, care este foarte eficientă în curățarea subconștientului. Pentru mai multe informații despre Metoda Ho'oponopono, îți recomand cartea lui Joe Vitale, *Zero Limite*. Această metodă o poți folosi într-o stare de relaxare profundă sau meditativă. La nivel mintal, invocă imaginea persoanei sau a situației care te deranjează și spune următoarele cuvinte:

„Te rog frumos să mă ierți!"

„Îmi pare rău!"

„Îți mulțumesc!"

„Te iubesc!"

Cercul vicios al gândurilor

Gândurile noastre creează emoții. Emoțiile ne trimit către acțiune, iar fiecare acțiune are un rezultat. Acest ciclu se repetă, iar bucla creată duce, în cele din urmă, la apariția în corp a unei stări care determină modul în care ne simțim și ne comportăm.

Repetate suficient de des, gândurile conștiente devin un mod inconștient de gândire, care ne afectează în mod direct viața. Pentru a întrerupe acest proces de gândire devenit inconștient, este nevoie de acțiuni conștiente, care necesită efort. Pe măsură ce întrerupi cursul repetitiv al gândurilor și le înlocuiești, prin antrenament mintal, cu o imagine de sine nouă sau cu un nou ideal, această stimulare mintală favorizează crearea de rețele neuronale noi și, automat, schimbarea modului de funcționare a creierului și a minții.

Spuneam mai devreme că subconștientul nu face diferența dintre real și imaginar. În momentul în care gândești despre tine că nu ești suficient de bun sau de deștept, creierul eliberează substanțe chimice care produc un sentiment de nesiguranță și care te determină să acționezi în consecință. Gândurile pline de ură, de supărare sau de subapreciere determină creierul să producă niște substanțe chimice numite neuropeptide, iar corpul te îndeamnă să acționezi în consecință. Te simți lipsit de valoare, neîncrezător, dușmănos sau furios.

Când anticipezi o experiență plăcută, creierul produce un neurotransmițător numit dopamină, care stimulează corpul și creierul. Începi să simți ceea ce gândeai. Gândirea creează simțire, simțirea te trimite către acțiune și fiecare

acțiune are un rezultat. Astfel, putem observa cum intensitatea și frecvența cu care repetăm anumite gânduri ne influențează în mod direct alegerile, deciziile, sănătatea și chiar calitatea vieții.

Gândește-te la un domeniu din viață care nu este așa cum ți-ai dori (profesie/familie/prieteni/partener de viață/financiar) și observă care sunt acele gânduri pe care le întreții.

Programarea

Toate informațiile, trăirile și experiențele sunt înregistrate în memorie. Atunci când îți dorești ca un computer să îndeplinească o anumită sarcină, este necesar să scrii un program. Programele software mai sunt numite și „înregistrări".

Primii cinci ani din viață reprezintă o perioadă de instalare de programe, pe baza cărora vom reacționa de fiecare dată când cineva ne apasă pe butoane. Programele sunt stocate în corpul fizic. De exemplu, primul contact senzorial cu viața îl avem în momentul în care ne naștem. Imediat după momentul nașterii, nou-născutul poate avea o senzație de disconfort în stomac, despre care va afla mai târziu că se numește „foame". În momentul în care mama îl alăptează, sentimentul se schimbă în ceva plăcut și, astfel, tocmai s-a instalat un program care spune că mâncarea este modalitatea prin care poți schimba durerea fizică în plăcere.

Un program reprezintă un ansamblu de credințe și obiceiuri atât de bine cristalizate, încât, atunci când primești un stimul, programul rulează fără contribuția minții

conștiente. Majoritatea acestor obiceiuri au fost programate la o vârstă fragedă, iar tu nu ești conștient de ele. Creierul unui copil începe să funcționeze ca un amestec de neuroni. Orice informație introdusă prin intermediul celor cinci simțuri se transformă în program.

Unele programe sunt benefice, altele, nu. Ceea ce credem din componența unui program ne definește limitele. Cel mai trist este că majoritatea acestor credințe au fost preluate de la profesori, părinți, prieteni, care ne-au tot repetat unde este locul nostru și cam ce putem face.

În ce privește învățarea, am să dau câteva exemple de credințe benefice:

„Am o memorie foarte bună!"
„Reține foarte multă informație la o primă citire."
„Îmi place să aflu lucruri noi."
„Îmi place să citesc."
„Sunt o persoană curioasă."
„Fac rapid conexiuni între informații."
„Sunt deștept!"
„Învăț rapid orice informație."

Credințele nebenefice pe partea de învățare, pe care le-am tot întâlnit, sunt următoarele:

„Am o memorie proastă!"
„Mi se întâmplă des să am câte un lapsus."
„Tot timpul uit lucruri."
„Nu îmi place să citesc. Mi se pare o activitate plictisitoare."

„Sunt momente în care simt că nu mă duce capul."

„Am impresia că citesc degeaba, pentru că nu reții mare lucru."

„Sunt prost!"

„Sunt leneș!"

„Sunt neatent!"

„Nu mă pot concentra!"

Cum recunoști un program

Să recunoști și să schimbi un program nu este tot timpul o sarcină ușoară. Multe dintre programe tind să fie subtile și complexe sau îngropate sub alte straturi de programe superficiale și, în consecință, va fi nevoie de multă muncă de autoexplorare pentru a scoate un program la suprafață.

Cea mai bună metodă de a recunoaște un program este să observi domeniile din viață pe care le consideri importante (familie, prieteni, carieră, job, educație, bani, sănătate, relații etc.) și să evaluezi pe o scară de la 1 la 10 cât de satisfăcut ești. Acolo unde nivelul de satisfacție este mai mare de opt, înseamnă că, în conștiința ta, ai peste 80% programe benefice. Zonele din viață care nu funcționează așa cum ți-ai dori oglindesc unde și care sunt programele negative.

Îți poți schimba programele atunci când schimbi ceea ce te condiționează. Condiționarea este influențată de mediul în care ai crescut și de experiențele pe care le-ai avut. În loc să dăm vina pe părinți și pe cei care ne-au afectat copilăria, putem folosi aceste experiențe pentru a înțelege reacțiile noastre din prezent.

Pentru a-ți identifica programele negative, eu îți propun următorul exercițiu:

1. Fă o listă cu toate lucrurile pozitive pe care le-ai primit sau pe care le-ai apreciat în copilărie la oamenii din jurul tău (părinți, bunici, frați, profesori).
2. Fă o listă cu toate lucrurile negative pe care le-ai observat în copilărie la oamenii din jurul tău (părinți, bunici, frați, profesori).
3. „Când am fost copil, cel mai mult mi-am dorit să primesc..." (scrie toate acele lucruri).
4. „Când eram copil, cel mai des puneau stăpânire pe mine următoarele sentimente negative..." (scrie toate acele sentimente).

Observă ceea ce ai notat până acum și scrie ce frustrări recurente din copilărie se manifestă acum în viața de adult. Care era modalitatea prin care reacționai în copilărie la aceste frustrări? Dar acum, adult fiind, cum reacționezi? Dacă sunt implicate și alte persoane, întreabă-te ce pretenții sau așteptări ai de la ele?

Alege o situație recurentă, observă care este rezultatul obișnuit al acestei experiențe și scrie cum te simți față de rezultatul obișnuit.

După ce ai trecut prin pașii de mai sus, scrie toate programele care îți vin în minte și care țin de situațiile amintite. Programele pot fi simple cuvinte, gânduri sau idei mai complexe.

Întreabă-te ce a dat naștere acestui program și de ce nu mai este el benefic în acest moment pentru tine.

Obiectivele

Atunci când ai un obiectiv foarte clar definit, toată rațiunea și toată simțirea sunt canalizate spre o destinație finală care îți oferă și un feedback. De exemplu, dacă îți fixezi ca obiectiv să ajungi să citești 1 000 de cuvinte pe minut, îndeplinirea acestui obiectiv vine la pachet cu o stare de bucurie și cu o creștere a stimei de sine și a încrederii în propriile abilități.

Dacă îți propui doar să citești mai rapid, obiectivul acestei activități nu este unul foarte clar și s-ar putea să fii dezamăgit, astfel ajungând să crezi că nimic din ceea ce îți propui nu îți iese.

Repet, se spune că oamenii bogați gândesc în cifre, iar cei săraci în „mai mult" și „mai puțin". Dacă reușești să înveți să îți pui obiective și să recunoști feedbackul generat de acestea, vei ajunge să experimentezi bucuria călătoriei spre destinația finală.

Obiectivele tale ar trebui să fie clare, pentru că, altfel, mintea subconștientă se va încurca. Pentru a-ți păstra obiectivele clare și bine definite, scrie-le într-o agendă. Se spune că un obiectiv este pe jumătate îndeplinit atunci când este trecut pe hârtie.

Daniel Zărnescu, în cartea *Esența eficienței*, a identificat trei motive pentru care oamenii nu se țin de un plan:

1. în primul rând, pentru că nu se cunosc pe ei înșiși, nu se înțeleg, nu își înțeleg aspirațiile cu adevărat, nu știu să trăiască prin propriile lor simțuri și gânduri;

2. pentru că deja sunt experți în a se lăsa „purtați de viață"; este mai ușor „să fii trăit de viață" decât „să trăiești viața";
3. pentru că oamenii sunt obișnuiți să renunțe atunci când lucrurile nu se întâmplă „ca la carte".

Foarte mulți evită să își fixeze obiective din următoarele considerente:

1. comoditate: „Trebuie să acționez pentru îndeplinirea... Mai bine, lasă!"
2. frică: „Dacă eu mă voi schimba, cum se vor comporta oamenii din jurul meu cu mine?"
3. nesiguranță: „Nu cred că sunt capabil să duc planul la îndeplinire."
4. stimă de sine scăzută: „Cine sunt eu, ca să obțin aceste lucruri?"
5. neclaritate: „Am o idee despre ceea ce îmi doresc, dar nu îmi este clar."

Un obiectiv pornește de la o dorință. Vadim Zeland vorbește despre trei forme de dorințe.

Prima formă: dorința puternică, care se transformă în intenția fermă de a poseda și de a acționa. O astfel de dorință se îndeplinește, deoarece energia acumulată la nivel mintal se consumă prin acțiune. E vorba despre acele persoane care și-au definit obiectivul și care încep să acționeze pentru îndeplinirea lui cu resursele pe care le au la îndemână.

A doua formă: dorința pasivă, chinuitoare, care consumă energie mintală. Pentru că nu se trece la acțiune din

frică, neîncredere sau comoditate, în diferite cazuri, poate genera și neplăceri.

A treia formă: dorința diabolică, deoarece se transformă în dependență față de obiectul dorit. De obicei, se creează scenarii de genul: „dacă nu voi reuși, viața mea nu mai are niciun sens"; „dacă voi realiza acest lucru, voi demonstra tuturor și mie, deopotrivă, cine sunt cu adevărat"; „dacă nu voi obține acel lucru, va fi rău". Și exemplele pot continua. Persoanele care ajung să intre în acest vârtej sfârșesc epuizate, deoarece lupta se duce cu circumstanțe potrivnice.

Un obiectiv este bine să pornească de la întrebările: „Ce-ar fi dacă...?" „Ce-ar fi dacă aș fi mai fericit?" „Ce-ar fi dacă aș putea să spun «nu» mai des?" „Ce-ar fi dacă aș călători mai mult?" „Ce-ar fi dacă aș fi mai relaxat?"

Genul acesta de întrebare te va trimite către alte întrebări: „Pe cine cunosc eu și este mereu fericit?" „Cum se poartă?" „Ce ar trebui să spun, să fac, să gândesc?" „Ce anume vreau să schimb la mine?"

Strângerea de informații este un pas important în drumul spre reinventare.

Există o întreagă literatură de specialitate despre cum să îți stabilești obiective: de la obiectivele de tip SMART la cele de tip GRAAL, de tip „panoul visurilor" sau „jurnalul visurilor" etc.

Vreau să îți propun o metodă care te va ajuta să îți formulezi obiectivele cât mai eficient, dar să le și îndeplinești. Metoda aformațiilor este cea pe care eu o folosesc și o recomand și cursanților cu care lucrez atunci când au de îndeplinit obiective privind partea de învățare.

Metoda aformațiilor

Această metodă a fost descoperită de Noah St. John în timp ce își făcea dușul de dimineață. Nemulțumit de viața lui, s-a uitat prin casă și a observat că avea lipite pe pereți tot felul de *Post-it*-uri cu afirmații pozitive de genul: „I am happy, healthy, and wealthy" și „I am good enough". Exact așa cum citise în cărțile de dezvoltare personală.

Cu o seară înainte să descopere Metoda aformațiilor a început să își pună tot felul de întrebări.

„De ce mi-am pus aceste afirmații peste tot prin casă?"

„Cum se face că îmi repet aceste afirmații de ani și, cu toate astea, eu nu cred în ele?"

„Cu siguranță, trebuie să fie o metodă mai bună de a crede în aceste afirmații. Dar care?"

Această avalanșă de întrebări a continuat și în timpul dușului, iar el a observat că la orice întrebare adresată minții venea un răspuns. În acel moment, a realizat că una dintre principalele funcții ale creierului nostru este de a răspunde la întrebări.

Ce este o aformație

O aformație este o întrebare pe care i-o adresezi subconștientului tău și care începe cu: „De ce eu...?" De exemplu, dacă îți dorești să citești 1 000 de cuvinte pe minut, întrebarea pe care i-o adresezi subconștientului tău este: „De ce eu citesc 1 000 de cuvinte pe minut până la data de...?" Adresând o asemenea întrebare, în următoarea perioadă subconștientul tău va căuta să îți dea toate motivele pentru

care tu să citești 1 000 de cuvinte pe minut. Aformația transformă presupunerea ta în ceva vizibil.

De ce o aformație este mai puternică decât o afirmație

În primul rând, afirmația este o propoziție sau o frază despre ceva ce vrei să fie adevărat în viața ta. Dacă îți dorești să fii o persoană bogată și îți repeți în fiecare zi afirmația „Eu sunt bogat!", la un moment dat vei auzi vocea subconștientului care îți va spune: „Hai, pe bune! Mă faci să râd." Atunci când facem afirmații, acestea sunt analizate de partea conștientă a minții noastre, care reprezintă *Voința*, dar dacă, în mintea subconștientă, care reprezintă *Puterea*, găsim un program mai puternic, care spune: „Mai bine sărac și fericit decât bogat și nefericit", mintea subconștientă va câștiga întotdeauna în pofida tuturor afirmațiilor pozitive pe care le-am face noi.

Ce se întâmplă atunci când folosim aformația: „De ce eu sunt bogat?" Mintea începe să caute toate motivele pentru care suntem bogați și se concentrează foarte mult pe ce avem în momentul de față, pe ceea ce ne ancorează credința că suntem niște oameni bogați.

În al doilea rând, o aformație te îndeamnă la acțiune. În momentul în care rostești aformația „De ce eu citesc 1 000 de cuvinte pe minut până la data de...?", mintea subconștientă, care este cel mai bun prieten al tău și care îți va îndeplini orice dorință, va reacționa și îți va da impulsuri prin care te va trimite să te antrenezi zilnic, îți va spori atenția atunci când vei vedea un curs de citire rapidă sau îți va aduce în cale softuri prin care îți poți antrena câmpul vizual.

Pentru a înțelege mai ușor cum funcționează această tehnică, gândește-te la perioada „De ce?" a copiilor de 3-4 ani. Ei folosesc foarte mult întrebarea „De ce?" pentru a-și mări orizontul de cunoaștere. Dacă au în jurul lor persoane care să le răspundă și care să mai aibă și răbdare cu ei, este fantastic, pentru că, în această perioadă, copiii își dezvoltă gândirea complexă, care este, de fapt, gândirea cauză-efect. Când se fac mai mari, copiii, viitorii adulți, nu mai folosesc întrebarea „De ce?" eficient. Ei o folosesc în următorul mod: „De ce numai mie mi se întâmplă?", „De ce sunt prost?", „De ce mă simt neiubit?", „De ce sunt neatent?". Cum spuneam și mai sus, una dintre funcțiile de bază ale creierului este de a ne răspunde la întrebări, în timp ce subconștientul ne creează contextul în care să acționăm și să ne întărim credința că „numai nouă ni se întâmplă", că „suntem proști" sau „neatenți".

Tehnica aformațiilor te îndeamnă să privești fiecare problemă din viață ca pe o întrebare la care nu ai găsit încă un răspuns.

Gândurile sunt generate de întrebările și de răspunsurile noastre. Dacă privim gândurile ca pe niște semințe, atunci poate suntem mai atenți la ce gânduri plantăm, ca să nu mai fim dezamăgiți de ceea ce culegem.

De ce întrebările încep cu „De ce...?" și nu cu formularea „Cum...?"? „De ce?" reprezintă motivul, justificarea pentru care faci ceva. De exemplu, când adresezi întrebarea „De ce eu citesc 1 000 de cuvinte pe minut până la data de...?", mintea începe să se concentreze pe toate motivele pentru care tu citești rapid și te îndeamnă în continuare la acțiune. Întrebarea „De ce?" merge direct în subconștient.

În schimb, dacă pui întrebarea „Cum să citesc 1 000 de cuvinte pe minut?", mintea se blochează, pentru că, dacă ai fi știut cum, ai fi citit până acum. Întrebarea „Cum?" reprezintă metoda prin care ajungi acolo unde îți dorești. Se pare că motivele pentru care faci ceva sunt mai puternice decât metoda prin care obții ceea ce îți dorești. Întrebarea „Cum?" nu trece în subconștient, pentru că este blocată de mintea conștientă.

Șase lucruri de care ar trebui să ții cont atunci când îți setezi un obiectiv

1. Obiectivul trebuie să fie unul specific, și nu general. De exemplu: să citesc 1 000 de cuvinte pe minut este specific. Să citesc mai rapid este general. Mai devreme am dat exemplul: „De ce eu sunt bogat?" Și acesta este un obiectiv general. Definește-ți ce înseamnă „bogat". Cum îți dai seama că ai ajuns „bogat"? Dacă îți dorești să fii fericit, atunci definește ce înseamnă „fericit".
2. Obiectivul trebuie să fie delimitat în timp. Unele obiective au nevoie de un timp mai mare pentru a se îndeplini, altele, de mai puțin timp. Dacă, la data pe care ți-ai stabilit-o, obiectivul tău nu este atins, ceea ce se schimbă este data, nu obiectivul. Pentru obiectivele ce țin de deprinderea unei noi abilități sau de schimbarea unui obicei, cum ar fi cititul rapid, înotul, mersul pe bicicletă, șofatul, alergatul zilnic, practica yoga, mâncatul sănătos, renunțarea la fumat, eu recomand un timp minim de 30 de zile pentru atingerea obiectivului propus. Sunt multe studii în domeniu care au scos la suprafață faptul că de 30 de zile are nevoie creierul uman pentru a se obișnui cu un nou obicei, dar, pentru ca noul obicei să devină unul puternic, repetiția trebuie să continue până se transformă în automatism.
3. Un obiectiv ar trebui să te scoată puțin din zona de confort, să simți că pare greu de atins, dar, în momentul în care te gândești că o să-l atingi, să îți simți corpul cum vibrează de fericire. În același timp, un obiectiv ar trebui să fie realist și să te facă să simți că ai control asupra îndeplinirii lui. De exemplu, un obiectiv asupra căruia nu poți să ai control este: „De ce copilul meu ia examenul de bacalaureat cu nota 9?" Sau: „De ce echipa de handbal feminin a României câștigă campionatul mondial?" Îți poți propune doar lucruri pe care le poți controla și care te fac pe tine fericit și, totodată, pe nimeni altcineva nefericit.
4. Formulează obiectivul la timpul prezent. Termenul de „obiectiv" ne duce cu gândul la viitor și, de multe ori, ne pierdem motivația când ne dăm seama câte avem de făcut și cât timp avem de așteptat. Tocmai din acest motiv, îți recomand să formulezi obiectivul la timpul prezent și să observi ce reacții apar în corpul tău atunci când îți spui obiectivul cu voce tare. A gândi că *ești*, *faci* și *ai* în prezent lucruri este mult mai automotivant și puternic emoțional decât a gândi că *ești*, *faci* și *ai* în viitor.
5. Când îți stabilești un obiectiv, focalizează-te pe ceea ce vrei, și nu pe ceea ce nu vrei. De exemplu, dacă la un test înveți să nu iei nota 4, în acest caz atenția ta este pe ceea ce nu vrei. Dacă nu vrei 4, atunci ce notă îți dorești? Poate vrei 10. În acest caz, obiectivul tău va fi: „De ce eu iau 10 la testul X din data Y?"
6. Repetă și vizualizează obiectivul în fiecare dimineață. Subconștientului îi place repetiția și, pe lângă doza pe motivație care se activează, îți va fi mult mai ușor pe parcursul unei zile să selectezi activitățile care te

ajută să avansezi în direcția stabilită. Devii selectiv cu informația și îți va fi mult mai ușor să faci alegerile potrivite. Atunci când vizualizezi mintal obiectivul, încearcă să simți emoția în tot corpul și s-o amplifici. Vizualizarea se face prin ochii tăi, și nu ca și când te-ai uita la o piesă de teatru cu tine. Pentru fiecare obiectiv în parte, vizualizează contextul prin toate cele cinci simțuri. Fii atent la gust, la ce vezi, la ce simți, la ce miroși, la ce auzi, la ce fel de oameni te înconjoară, la cum ești îmbrăcat, la ce discuții ai, la cum reacționezi, la cui trimiți primul mesaj sau pe cine suni imediat după ce obiectivul tău a fost atins și ce îi spui.

Ne putem reinventa!

Nu este ușor să te reinventezi, pentru că schimbarea nu înseamnă confort sau ceva cunoscut ori familiar. Ce ai de făcut este să renunți la obișnuințele care nu îți sunt benefice, la gândirea de rutină pe care ai consolidat-o prin repetiție zilnică. Nu te aștepta să fie ușor, deoarece mintea rațională se opune schimbării. Dar creierul și mintea nu sunt statice. Acest lucru înseamnă că ne putem reinventa accesând alte circuite nervoase, întreținând alte gânduri, activând alte amintiri și stări emoționale.

Foarte mult timp, s-a crezut în caracterul fix al creierului, însă ultimele descoperiri din domeniul neuroștiințelor arată cum creierul se modifică la orice gând sau odată cu fiecare lucru învățat. Acest proces de remodelare și reorganizare, chiar și la vârste avansate, se numește „plasticitate".

Fiecare lucru nou pe care îl înveți, fiecare experiență nouă pe care o trăiești lasă o urmă în țesutul nervos. De fiecare dată când dobândim noi cunoștințe sau informații,

se creează conexiuni sinaptice noi. Prin învățarea permanentă și expunerea la noi experiențe, îți poți perfecționa creierul.

Este nevoie să fim atenți și concentrați la ceea ce învățăm, deoarece acești parametri sunt esențiali în a canaliza creierul spre scopul dorit și, în consecință, pentru a activa circuitele corespunzătoare.

Acumularea de noi cunoștințe ne pregătește pentru o nouă experiență. Învățarea înseamnă punerea în practică a informațiilor acumulate. Cunoștințele acumulate și aplicarea lor conlucrează pentru a crea cele mai bune conexiuni din creier.

Atenția și concentrarea

Atenția este un instrument de îmbunătățire a calității vieții. Forma și conținutul vieții tale țin de utilizarea atenției.

Concentrarea îți determină realitatea. Experimentezi ceea ce creezi la nivel mintal.

De ce este atenția importantă

Atenția reprezintă capacitatea de a filtra informația relevantă, separând-o de cea mai puțin relevantă, în momentul în care mintea îți este bulversată de tot felul de stimuli.

Daniel Goleman descrie două tipuri de factori care sunt responsabili de distragerea atenției: *senzoriali* și *emoționali*.

Factorii senzoriali se manifestă, de exemplu, în timp ce citești aceste rânduri și ignori marginile albe care înconjoară acest text. Alte situații care mi-au fost semnalate de cursanți au legătură cu fontul și dimensiunea scrisului

din anumite texte. Câteva persoane mi-au spus că nu se pot concentra pe informația dintr-un articol scris pe un anumit blog din cauza fontului cu care este scris textul. Acești stimuli veniți de la culori, gusturi, mirosuri sunt transmiși către creier, iar acesta îi analizează și îi îndepărtează în cazul în care avem stabilit un scop foarte clar.

Cea de-a doua categorie de factori este influențată de semnalele cu încărcătură emoțională. De exemplu, ești într-o cafenea, iar atenția ta este îndreptată spre redactarea unui e-mail în timp ce faci abstracție de zumzetul din fundal, de muzică, de mirosuri, de agitația din jur. Reușești cu brio să te deconectezi de la toți acești stimuli până în momentul în care îți auzi numele. Creierul celor care mușcă din această momeală emoțională intră în stare de alertă și se comută de la redactarea acelui e-mail la ce se spune despre tine.

Învățăm cel mai bine atunci când avem o atenție concentrată.

Această atenție concentrată se antrenează stabilind, încă din perioada de pregătire pentru procesul de citire, un scop foarte clar. Când mintea noastră citește lent, are timp să rătăcească fără țintă, iar creierul activează o serie de amintiri și circuite neuronale care nu au nimic în comun cu ceea ce urmează să învățăm. Se poate observa cu ușurință cât de detașat sau de concentrat este un cititor în momentul în care i se dă de parcurs un text.

În timp ce citim o carte sau un articol, mintea noastră cartografiază cele citite și le suprapune peste un model deja existent. Dacă avem antrenată capacitatea de concentrare

a atenției, se extinde rețeaua neuronală în ceea ce privește informația absorbită. În schimb, cu cât ne îndepărtăm mai mult atenția în timp ce construim această rețea, alternând perioadele de atenție cu cele de rătăcire, șansele să avem o rețea cu găuri sunt foarte mari. Cu cât suntem mai distrași, cu atât mai confuze sunt reflecțiile noastre.

Suntem predispuși să ne mișcăm direcția privirii și, implicit, atenția de la un obiect la altul pentru a fi conștienți cât mai mult posibil de ceea ce se petrece în jurul nostru. Se pare că neurologii au descoperit că în creier avem niște mecanisme „de jos în sus" primitive, responsabile de mutarea instinctivă și rapidă a atenției asupra obiectelor schimbătoare din mediul înconjurător. Schimbările rapide de focalizare a atenției au fost cândva decisive pentru supraviețuirea noastră. Ele reduceau șansele să trecem pe lângă o sursă de hrană sau să fim luați prin surprindere de un animal prădător.

Ținând cont de aceste aspecte, putem trage concluzia că citirea unei cărți este un proces nenatural, deoarece solicită o atenție susținută, neîntreruptă asupra unui singur obiect static. Pentru citirea unei cărți, creierul nostru a trebuit să se adapteze la a ignora orice altceva din jur, la a rezista impulsului de a sări de la un stimul senzorial la altul.

Vaughan Bell, cercetător-psiholog la King's College din Londra, observă cum capacitatea de a ne concentra asupra unei singure sarcini fără întrerupere reprezintă o stranie anomalie în istoria dezvoltării noastre psihologice.

Nicolas Carr, care a studiat efectele internetului asupra creierului uman, povestește cum oamenii și-au dezvoltat capacitatea de atenție susținută cu mult înainte de apariția

cărții sau chiar a alfabetului. „Vânătorul, meșteșugarul, ascetul, cu toții au trebuit să își antreneze creierul ca să-și controleze și să-și concentreze atenția. Remarcabil în cazul lecturii cărților a fost faptul că o concentrare profundă se combină cu descifrarea activă și eficientă a textului și cu interpretarea sensului. Citirea unui șir de pagini tipărite era valoroasă nu doar pentru cunoștințele pe care cititorii le dobândeau prin cuvintele autorului, ci și pentru modul în care acele cuvinte emiteau vibrații intelectuale în mințile lor. Lecturarea unei cărți putea fi comparată cu un act meditativ care nu presupunea golirea minții, ci umplerea sau reocuparea ei. Cititorii își retrăgeau atenția dinspre fluxul exterior de stimuli către un flux lăuntric de cuvinte, idei și emoții."

De la apariția alfabetului și până în zilele noastre, putem remarca schimbări majore, dar și căutări de eficientizare a procesului de citire. Introducerea spațiilor între cuvinte a ușurat efortul pe care cititorul trebuia să îl depună pentru parcurgerea și înțelegerea unui text, făcând posibilă o citire mai rapidă, pe tăcute și cu o înțelegere sporită. Această fluență ar trebui exersată și învățată producând schimbări complexe în sistemul de circuite al creierului. Cititorul pe deplin format își dezvoltă zone cerebrale specializate, angrenate în descifrarea rapidă a textului.

Maryanne Wolf explică cum „cortexul vizual, de exemplu, formează un veritabil colaj de ansambluri de neuroni", menite să recunoască, în câteva milisecunde, „imagini vizuale ale literelor, combinații frecvente de litere și cuvinte". Pe măsură ce creierul devine tot mai expert în decodificarea textului și automatizează acest proces, el poate să dedice mai mult timp interpretării sensului.

Introducerea spațiilor între cuvinte a făcut ca cititorii să nu devină doar mai eficienți, ci să devină și mai atenți. Acest proces a avut un efect benefic inclusiv asupra cititorilor cu o capacitate intelectuală modestă, care, dintr-odată, puteau citi și înțelege un număr crescut de texte.

Mihaly Csikszentmihalyi, cercetând ceea ce îi face pe oameni fericiți, vorbește despre atenție ca despre o energie psihică ce ne ajută să selectăm din milioanele de stimuli informația pertinentă. „Unii oameni știu să folosească conștient această resursă, pe când alții o irosesc. Trăsătura distinctivă a unei persoane care deține controlul asupra conștiinței este tocmai capacitatea de concentrare a atenției asupra unui obiectiv atunci când și doar atât timp cât este nevoie, nici mai mult, nici mai puțin. Cel care este capabil să facă acest lucru și nu se lasă distras de nimic în realizarea scopului său este, de obicei, satisfăcut de cursul normal al vieții cotidiene."

Ne putem folosi atenția în nenumărate moduri, iar acestea ne pot face viața mai bogată sau mai nefericită, deoarece atenția este cea care determină ce informații vor apărea sau nu în conștiință. Amintirile, gândurile, sentimentele, dar și luarea deciziilor, sunt modelate de felul în care ne utilizăm atenția. Tocmai din acest motiv, atenția reprezintă un instrument important de îmbunătățire a experienței noastre de viață.

Alte descoperiri în domeniul neuroștiințelor sugerează faptul că, pentru a ne modifica arhitectura creierului, trebuie să fim atenți la ce trăim într-un anumit moment.

Joe Dispenza, în cartea *Antrenează-ți creierul!*, explică de ce stimularea pasivă a circuitelor creierului fără conștientizarea stimulului și a conținuturilor prelucrate

nu produce niciun fel de modificări cerebrale. În timp ce citești, de exemplu, auzi în fundal pe cineva care face curățenie prin casă cu aspiratorul. Dacă acel stimul nu are vreo importanță pentru tine, nu îi dai atenție și continui să citești. Pentru tine, ceea ce citești este mult mai important și, din această cauză, atenția îți activează selectiv diferite circuite din creier, în timp ce alte informații, lipsite de importanță, sunt eliminate în urma filtrării. Joe Dispenza definește atenția ca fiind acel moment în care „toată luciditatea îți este concentrată asupra lucrului de care te ocupi, ignorând toate celelalte informații care ar putea sta la dispoziția simțurilor spre a fi prelucrate și simțite de către corp". În momentul în care atenția este concentrată pe un lucru, chiar și amintirile întâmplătoare pot fi blocate. Îți oprești mintea să rătăcească și să penduleze între trecut și viitor, activând astfel amintiri legate de cearta pe care ai avut-o cu un coleg sau despre ce urmează să mănânci la cină. Prin voință și antrenament, îți poți înfrâna atenția să acționeze și să facă altceva decât ai stabilit tu că este important. Capacitatea de selectare a unui mic fragment de informație asupra căruia să ne concentrăm depinde de lobul frontal al creierului. Având în vedere faptul că lobul frontal ne permite să ne concentrăm atenția asupra oricărui lucru, cum ar fi parcurgerea paginilor de față, acesta întrerupe alte circuite ale creierului care au de-a face cu alte tipuri de senzații, precum auzitul, gustatul, pipăitul, mișcarea picioarelor, așezatul pe scaun, durerea de cap și chiar umplerea vezicii. Iată de ce, cu cât ești mai atent la imaginile mintale interioare, cu atât poți modifica mai bine circuitele din creier și poți mai ușor să controlezi alte circuite cerebrale care prelucrează stimulii senzoriali cu care ești obișnuit.

Concentrarea

Atenția și concentrarea sunt parametri importanți în procesul de învățare. În multe cărți de specialitate, cei doi termeni sunt alăturați, astfel creându-se conceptul de „atenție concentrată".

Totuși, din experiență, aș vrea să definesc „atenția" ca fiind o stare pregătitoare pentru procesul de concentrare. Atunci când citim, avem nevoie de atenție. În schimb, procesul de memorare cere o stare de concentrare profundă, deoarece avem nevoie să păstrăm noua informație suficient timp în minte și să o legăm de o altă informație cunoscută. Fără concentrare, conexiunile din creier nu se realizează, iar informația nu se stochează în memorie conform principiului hebbian „activat împreună, conectat împreună".

Pentru ca noul concept să devină unul puternic și pentru a i se aloca un loc în creier, acesta trebuie să fie activat și accesat în mod repetat de conștient și chiar utilizat. Tehnicile de memorare ajută să asociezi o informație nouă cu o altă informație deținută sau familiară. Atunci când legi informația proaspăt dobândită de ceva cunoscut, partea conștientă a creierului trasează niște căi de acces, astfel încât să putem accesa informația atunci când avem nevoie de ea. Procesul de învățare și memorare se derulează la capacitate optimă atunci când concentrarea este maximă și, astfel, sunt eliminate din minte toate aspectele nerelevante.

Concentrarea este, de fapt, capacitatea neuronală de a orienta toată atenția spre îndeplinirea unei singure sarcini pentru o perioadă mai lungă. Pentru starea de concentrare

nu produce niciun fel de modificări cerebrale. În timp ce citești, de exemplu, auzi în fundal pe cineva care face curățenie prin casă cu aspiratorul. Dacă acel stimul nu are vreo importanță pentru tine, nu îi dai atenție și continui să citești. Pentru tine, ceea ce citești este mult mai important și, din această cauză, atenția îți activează selectiv diferite circuite din creier, în timp ce alte informații, lipsite de importanță, sunt eliminate în urma filtrării. Joe Dispenza definește atenția ca fiind acel moment în care „toată luciditatea îți este concentrată asupra lucrului de care te ocupi, ignorând toate celelalte informații care ar putea sta la dispoziția simțurilor spre a fi prelucrate și simțite de către corp". În momentul în care atenția este concentrată pe un lucru, chiar și amintirile întâmplătoare pot fi blocate. Îți oprești mintea să rătăcească și să penduleze între trecut și viitor, activând astfel amintiri legate de cearta pe care ai avut-o cu un coleg sau despre ce urmează să mănânci la cină. Prin voință și antrenament, îți poți înfrâna atenția să acționeze și să facă altceva decât ai stabilit tu că este important. Capacitatea de selectare a unui mic fragment de informație asupra căruia să ne concentrăm depinde de lobul frontal al creierului. Având în vedere faptul că lobul frontal ne permite să ne concentrăm atenția asupra oricărui lucru, cum ar fi parcurgerea paginilor de față, acesta întrerupe alte circuite ale creierului care au de-a face cu alte tipuri de senzații, precum auzitul, gustatul, pipăitul, mișcarea picioarelor, așezatul pe scaun, durerea de cap și chiar umplerea vezicii. Iată de ce, cu cât ești mai atent la imaginile mintale interioare, cu atât poți modifica mai bine circuitele din creier și poți mai ușor să controlezi alte circuite cerebrale care prelucrează stimulii senzoriali cu care ești obișnuit.

Concentrarea

Atenția și concentrarea sunt parametri importanți în procesul de învățare. În multe cărți de specialitate, cei doi termeni sunt alăturați, astfel creându-se conceptul de „atenție concentrată".

Totuși, din experiență, aș vrea să definesc „atenția" ca fiind o stare pregătitoare pentru procesul de concentrare. Atunci când citim, avem nevoie de atenție. În schimb, procesul de memorare cere o stare de concentrare profundă, deoarece avem nevoie să păstrăm noua informație suficient timp în minte și să o legăm de o altă informație cunoscută. Fără concentrare, conexiunile din creier nu se realizează, iar informația nu se stochează în memorie conform principiului hebbian „activat împreună, conectat împreună".

Pentru ca noul concept să devină unul puternic și pentru a i se aloca un loc în creier, acesta trebuie să fie activat și accesat în mod repetat de conștient și chiar utilizat. Tehnicile de memorare ajută să asociezi o informație nouă cu o altă informație deținută sau familiară. Atunci când legi informația proaspăt dobândită de ceva cunoscut, partea conștientă a creierului trasează niște căi de acces, astfel încât să putem accesa informația atunci când avem nevoie de ea. Procesul de învățare și memorare se derulează la capacitate optimă atunci când concentrarea este maximă și, astfel, sunt eliminate din minte toate aspectele nerelevante.

Concentrarea este, de fapt, capacitatea neuronală de a orienta toată atenția spre îndeplinirea unei singure sarcini pentru o perioadă mai lungă. Pentru starea de concentrare

absolută, Mihaly Csikszentmihaly a propus conceptul de *flow*. Te afli într-o stare de *flow* atunci când îți place foarte mult ceea ce faci, când timpul pare să se comprime și când atingi un maxim de performanță prin utilizarea unei concentrări absolute.

Focalizarea intensă a atenției reprezintă poarta de acces spre starea de *flow*.

Tehnici pentru mărirea capacității de atenție și de concentrare

Tehnica 1

Exercițiu de concentrare folosind calcule matematice

De ce să o folosești

Este una dintre cele mai puternice tehnici de concentrare pe care le-am încercat. Vei observa că mintea va opune o rezistență foarte mare atunci când vei aplica această metodă, deoarece te forțează să stai în prezent. Minții îi place să fie ori în trecut, ori în viitor.

Ce beneficii generează

- ✓ Crește capacitatea de concentrare.
- ✓ Te forțează să stai concentrat pe un singur lucru.
- ✓ Îți disciplinează mintea.
- ✓ Crește flexibilitatea mintală, precum și controlul asupra minții.

Cum o aplici

Această tehnică presupune să calculezi în minte care este rezultatul adunării următorului șir de numere: 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 + 11 + 12… + 30.

Mare atenție! Chiar dacă ai învățat la matematică despre Formula lui Gauss și știi că, aplicând-o, poți ajunge foarte rapid la rezultatul final, îți recomand să o folosești doar pentru a te verifica la final dacă ai ajuns la rezultatul corect. Dacă se întâmplă să „pierzi" calculul (la un moment dat), îl vei relua de la început.

Este recomandat să exersezi această tehnică până când ajungi cu rezultatul final la cel puțin numărul 10 000. Poți exersa apoi o serie mai complexă, precum Șirul lui Fibonacci: 0 + 1 + 1 + 2 + 3 + 5 + 8 + 13 + 21 + 34 + 55 + 89 + 144 + 233 + 377 +… Este o tehnică deosebit de puternică! Nu există limită de timp pentru această tehnică! Poți să exersezi ori de câte ori consideri că este necesar.

Avantajul acestei metode este că poți observa cum se comportă o minte neantrenată, iar prin exercițiu poți ajunge să o disciplinezi și să o faci să lucreze în beneficiul tău.

Dezavantajul este că rezistența mintală la această tehnică este foarte mare și puțini sunt cei care reușesc să o ducă la bun sfârșit.

Îți recomand să aplici această tehnică timp de o săptămână și să observi progresul. Pentru mine, acest exercițiu a fost unul revelator, deoarece am putut observa mecanismele de autosabotare ale minții atunci când aveam nevoie să mă concentrez pe o anumită sarcină.

Tehnica 2

Tehnica de concentrare desenând cu amândouă mâinile deodată

De ce să o folosești

Această tehnică este una la fel de puternică și, în timp ce o vei aplica, vei observa cum, la început, atenția ta va fi mai concentrată pe mâna pe care nu o folosești în mod normal. Această metodă ajută la echilibrarea emisferelor cerebrale, dar și la a avea un control mai bun asupra minții.

Legenda spune că această metodă era folosită în cadrul mai multor școli de mistere din Antichitate, printre care și Școala Zamolxiană.

Ce beneficii generează

- ✓ Ajută la echilibrarea emisferelor cerebrale.
- ✓ Mărește capacitatea de concentrare.
- ✓ Înveți să dai comenzi ferme minții.
- ✓ Capeți mai mult control asupra mâinilor.

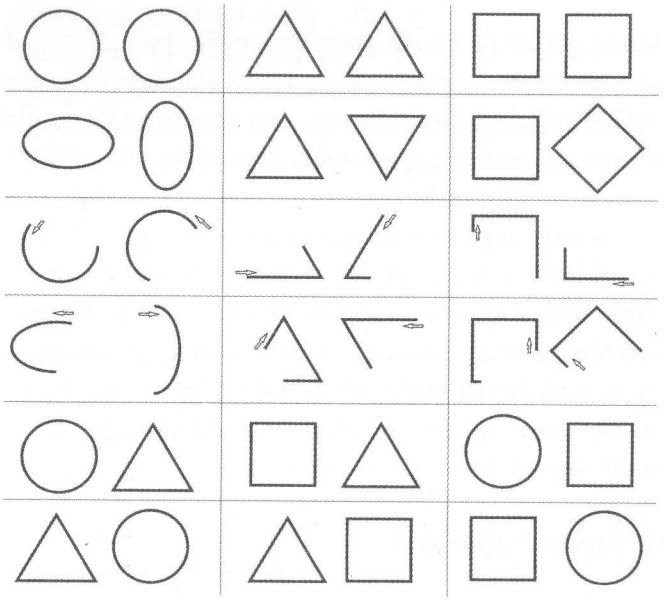
Cum o aplici

Ai nevoie de câteva coli de hârtie și două instrumente de scris. Ce ai de făcut este să desenezi, cu ambele mâini, diferite forme, în același timp. Se începe cu forme simple (cerc, triunghi, dreptunghi) și se continuă apoi cu forme din ce în ce mai complexe.

Nivelul 1 – ai de desenat formele de mai jos, pornind din același punct.

Nivelul 2 – presupune să desenezi aceleași forme, pornind din puncte diferite, dar trebuie să finalizezi cele două figuri în același timp.

Nivelul 3 – desenează forme diferite, cu ambele mâini, în același timp. De exemplu, cu mâna stângă desenezi un cerc, iar cu mâna dreaptă, un triunghi. Trebuie să începi și să termini în același timp.



Avantajul acestei metode este că îți solicită destul de mult capacitatea de concentrare și deprinderea controlului asupra diferitelor părți ale corpului.

Dezavantajul este că s-ar putea să nu vezi imediat rezultatele aplicării acestei metode în ceea ce privește învățarea.

Îți recomand să privești acest exercițiu ca pe un joc cu mai multe nivele pe care le ai de depășit. Îl poți juca împreună cu alți prieteni sau cu membrii familiei.

Tehnica 3

Tehnica de concentrare folosind vizualizarea

De ce să o folosești

Această tehnică, pe cât pare de simplă, pe atât este de grea, deoarece, atunci când o anumită activitate este repetată de suficient de multe ori, este transformată în obicei sau automatism, iar mintea conștientă este prezentă doar în momentul în care dă comanda ca sarcina să fie îndeplinită, după care începe să hoinărească. Acest lucru se întâmplă și pe partea de învățare în momentul în care citești despre informații cunoscute sau atunci când rezolvi anumite tipuri de exerciții cu care crezi că ești obișnuit. Cu timpul, ajungi să pierzi din vedere detalii minore, dar care, în contextul unui examen sau al unui test, pot fi destul de importante.

Ce beneficii generează

- ✓ Înveți să îți aduci mintea în prezent.
- ✓ Te ajută ca, în fiecare moment, să fii conștient de gândurile pe care le ai și de senzațiile din corp.
- ✓ Crește capacitatea de concentrare prin focalizarea conștientă pe o singură sarcină.

- ✓ Disciplinează mintea să aibă răbdare și să urmărească pașii unui proces fără a sări etape.
- ✓ Realizează o bună echilibrare a emisferelor cerebrale, deoarece în acest exercițiu sunt implicate elemente ce țin de timp și spațiu.

Cum o aplici

Te așezi pe un scaun sau în poziția „turcește" și tot ce ai de făcut este să parcurgi mintal un traseu din viața reală, care, în mod normal, îți ia între 3 și 5 minute. Parcurgerea trebuie să fie la fel ca în viața reală. De exemplu, dacă, dimineața, îți ia 30 de secunde ca să cobori din pat și să ajungi la baie pentru a te spăla pe dinți, tot atât va trebui să dureze și traseul mintal. Eu, de exemplu, am nevoie de 3 minute pentru a coborî cu liftul și a ajunge la magazinul de lângă scara blocului. Atunci când refac traseul mintal, nu omit niciun detaliu. Închid ușa cu cheia de două ori, număr pașii până la lift, chem liftul, aștept să vină, urc în lift, închid ambele rânduri de uși, apăs pe butonul care mă duce la parter etc. Sunt atentă și conștientă de fiecare mișcare pe care o fac. Vei observa singur că mintea, la început, are tendința să sară multe etape și să reducă un traseu de 4 minute la câteva secunde.

Avantajul acestei metode este că începi să observi anumite obiceiuri pe care le ai și pe care nu ai avut până acum ocazia să le chestionezi. În plus, cu timpul, vei deveni mult mai conștient de lucrurile pe care le faci în viața de zi cu zi și nu te vei mai lăsa controlat de „zombi" interiori.

Dezavantajul este că rezistența mintală la această tehnică este una foarte mare.

Îți recomand să exersezi această metodă cel puțin 10 zile.

Tehnica 4

Meditația

De ce să o folosești

Meditația este considerată o formă de concentrare și disciplină mintală și presupune, în general, orientarea atenției către interior. Când te concentrezi asupra unui singur lucru, cum ar fi pe respirație sau pe un simplu obiect, atenția ta intră în acțiune și respinge toate tentațiile care o pot sustrage, separând astfel ce este important de ce este irelevant. Meditația presupune liniștirea minții, relaxarea corpului, intrarea în starea *alfa*, iar acest tip de exersare mintală stimulează creierul să dezvolte noi circuite nervoase și stimulează acumularea de informații.

Forme de meditații pot fi considerate și rugăciunea, starea de reverie, visul cu ochii deschiși, visarea, contemplarea, intrarea într-o stare de relaxare profundă, starea *alfa*, relaxarea sau plimbarea în natură.

Ce beneficii generează

- ✓ Crește puterea mintală și capacitatea de concentrare.
- ✓ Reduce stresul, starea de anxietate și elimină grijile.
- ✓ Te ajută să procesezi mai bine informația.
- ✓ Îmbunătățește atenția și abilitatea de a lucra în condiții de stres.
- ✓ Crește inteligența emoțională.
- ✓ Îmbunătățește învățarea, memoria și conștiința de sine.
- ✓ Favorizează creativitatea.

Cum o aplici

Așază-te confortabil pe un scaun sau pe marginea patului. Important este să ai spatele drept și picioarele pe podea. Lasă-ți mâinile în poală și menține capul în echilibru. Procedeul de relaxare este un exercițiu foarte simplu și poate fi realizat de oricine, de mai multe ori, pe parcursul unei zile.

Închide ochii și concentrează-ți atenția la nivelul respirației. Imaginează-ți că ai în burtă un balon pe care îl umfli și îl dezumfli, din ce în ce mai lent. Este important să ne reamintim să respirăm abdominal, și nu toracic. Respirația abdominală sau „respirația de bebeluș" este una completă și te va ajuta să te relaxezi la un nivel mult mai profund. Pe măsură ce atenția ta este pe respirație, imaginează-ți o minge de lumină caldă și de culoare albă. Apoi ne vom relaxa conștient fiecare parte a corpului, din vârful degetelor de la picioare până în creștetul capului. Vizualizează cum această minge de lumină intră prin laba piciorului stâng, apoi prin laba piciorului drept, și, pe măsură ce mingea de lumină se deplasează în sus, spre gambe, coapse, șolduri, detensionezi și elimini orice tensiune pe care o ai, simțind cum senzația de relaxare începe să îți cuprindă întregul corp. Mingea de lumină urcă spre coloana vertebrală, spre mușchii spatelui, spre umeri, spre mușchii abdomenului și cei ai pieptului. Detensionează-i, relaxează-i și începe să îți simți corpul din ce în ce mai greu, iar mușchii interni, din ce în ce mai relaxați. Acum vizualizează mingea de lumină caldă cum urcă spre brațe și cap. Relaxează-ți mușchii gâtului și elimină orice tensiune pe care o resimți în această zonă. Simte cum senzația de relaxare și căldură începe să pună stăpânire pe întregul

tău corp. Relaxează-ți maxilarul, limba, nasul, urechile, ochii, iar în final, simte cum pielea capului se relaxează.

Acum ești complet relaxat… fiecare mușchi, fiecare celulă din trup este relaxată.

Vei fi surprins să constați cât de încordat ți-a fost corpul. Pe măsură ce relaxezi fiecare parte a corpului, este foarte posibil să caști. Căscatul este un semn că începi să te relaxezi și să elimini tensiunile de la nivelul corpului.

Acum, că ai atins acest nivel de relaxare, vizualizează un ecran mintal pe care îl vei poziționa la aproximativ doi metri în fața ta. Proiectează pe acest ecran orice lucru asupra căruia vrei să te concentrezi. Poate fi un simbol, un măr, nota pe care ți-o dorești la examen, poate fi persoana care îți dorești să fii, poate fi derularea modului în care susții o prezentare de succes. Eu ți-am dat câteva exemple. Pentru început, îți recomand să te concentrezi asupra unei singure imagini și să o faci să devină din ce în ce mai reală. Colorează imaginea de pe ecranul mintal și fă-o să fie 3D. Data viitoare, îți poți alege altă imagine. Nu te gândi la nimic altceva.

La început, vor apărea gânduri care îți distrag atenția. Observă gândurile și lasă-le să treacă așa cum trec norii pe cer. Nu te agăța de ele.

Oricând vrei să te simți relaxat, oricând vrei să elimini tensiunile din corp, este suficient să te așezi într-o poziție confortabilă, să îți muți atenția spre interior și să începi să îți scanezi corpul din vârful degetelor de la picioare până în creștetul capului, eliminând astfel orice tensiune și relaxând fiecare mușchi.

Pe măsură ce vom practica mai des meditația, vom observa cum mintea este din ce în ce mai liniștită și, cu timpul, poți experimenta nivele din ce în ce mai adânci ale minții.

Avantajul meditației este că aceasta te duce în starea *alfa* a minții, iar aici vei observa că grijile și sentimentele de vinovăție sunt absente. Când meditezi, sentimentele de supărare sau vinovăție stau deoparte, până într-o zi când vor dispărea definitiv.

Dezavantajul este că, la început, vei simți meditația ca pe o experiență incitantă, însă, cu timpul, se va transforma într-o activitate obișnuită, iar entuziasmul va dispărea. În acest punct, cei mai mulți renunță.

Îți recomand să diversifici metodele de meditație. Sunt așa de multe variante în care poți medita, încât nu ai cum să te plictisești. Nu uita că și o plimbare în mijlocul naturii, rugăciunea sau starea de reverie sunt tot forme de meditație.

CAPITOLUL 2
Pregătirea emoțională

Ce sunt emoțiile

Emoțiile sunt cele care fac legătura dintre minte și corp. Sau, mai bine spus, acolo unde mintea și corpul se întâlnesc, apare o emoție. Emoția este definită ca fiind energie în mișcare și are legătură cu sentimentele și cu gândurile pe care aceasta le activează. Se spune că emoțiile nu sunt pozitive sau negative. Mintea este cea care le pune eticheta de „bune" sau „rele". Eu m-am regăsit mai mult în explicația dată de David R. Hawkins, autorul cărții *Putere versus Forță*, care a realizat o scară a nivelului de conștiință, iar pe această scară, emoțiile sunt împărțite în emoții care susțin viața și emoții care nu o susțin. Totuși, numim „emoție negativă" momentul când activăm o amintire dureroasă care produce o întrerupere în sistemul energetic al corpului.

Când omul experimentează o stare emoțională negativă, de teamă, supărare sau tristețe, creierul său intră în stare de alertă. Reacțiile de tipul „luptă sau fugi" ori „îngheață" sunt specifice creierului vechi și sunt necesare pentru a ne menține în viață. În zilele noastre, supraviețuirea nu mai este atât de mult pusă în pericol, ca pe vremea strămoșilor

noștri, care trăiau în peșteri, și tocmai din acest motiv, astăzi, acest mecanism este declanșat doar de percepția noastră (emoție negativă, amintire, traumă).

Emoțiile acționează ca becurile din bordul unei mașini. În cazul în care emoțiile sunt inconfortabile, ele vin să ne atenționeze că, pe undeva, este un dezechilibru care se cere armonizat. Toate emoțiile sunt impulsuri care te determină să acționezi sau, mai bine spus, care îți pregătesc corpul pentru o reacție.

Există o diferență între emoții și sentimente. Emoțiile sunt stări afective spontane, de scurtă durată și cu o intensitate variabilă, care se produc inconștient. Ele sunt însoțite de reacții fiziologice în corp (transpirație, gol în stomac, gură uscată, nod în gât, senzația de căldură sau de frig etc.). Emoția este produsă de stimuli exteriori, interiori sau imaginari.

Cuvântul „sentiment" este folosit pentru a descrie senzații din corpul fizic și reprezintă prelucrarea conștientă a emoției. Din acest motiv, sentimentul are o intensitate moderată și o durată mai mare decât a unei emoții.

Creierul emoțional sau limbic s-a dezvoltat cu mult înaintea creierului rațional și, din această cauză, este important să înțelegem motivul pentru care cele două sunt mai mereu în conflict. Calitatea vieții nu ține doar de felul în care ne folosim IQ-ul (coeficientul care indică nivelul de inteligență al unei persoane), ci și EQ-ul (coeficientul de inteligență emoțională).

Ce înseamnă să fii inteligent emoțional

Când am auzit prima dată despre acest concept, am crezut că a fi inteligent emoțional înseamnă să scapi rapid de

emoțiile care nu îți plac. Și mi-am zis: „Uaaa... cât de tare! Chiar există oameni care pot face asta?“ Mai târziu, am aflat că de emoții nu avem cum să scăpăm, dar, în schimb, putem învăța cum să ne educăm universul emoțional, astfel încât viața să fie așa cum ne-am dori.

Când ne referim la inteligența emoțională, este bine să avem în vedere toate componentele universului emoțional și felul în care acestea interacționează între ele. Universul emoțional este alcătuit din componenta emoțională, componenta rațională, corpul fizic și substanțele chimice care sunt eliberate la nivelul creierului. Să le luăm pe rând.

Partea emoțională

Când vorbim despre partea emoțională, ne referim la creierul limbic, care are o influență foarte mare, deoarece ne asigură supraviețuirea în relațiile cu ceilalți. Această parte începe să învețe despre lume încă din perioada intrauterină. Prin stările mamei, copilul culege informații despre lumea în care urmează să vină și stabilește dacă va veni într-o lume în care poate să fie relaxat, acceptat, iubit sau va poposi într-o lume nesigură, în care va trebui să se lupte, caz în care va fi nemulțumit, frustrat.

Până la vârsta de 6-7 ani, copiii învață prin observare, nu prin predare, și, astfel, ei descarcă informații direct în mintea subconștientă, sub formă de programe sau de înregistrări. Copilul vede, observă, descarcă informația, dar nu este implicat conștient în procesul de învățare, deoarece partea conștientă, rațională, începe să se dezvolte mai rapid abia după vârsta de 6 ani. De aici și expresia „cei 7 ani de acasă“, care se traduce prin faptul că, până la vârsta de 7 ani, cortexul prefrontal are o dezvoltare lentă, iar învățarea

se face predominant la nivel emoțional. În ultima perioadă, au apărut tot mai multe studii care arată că aproape 50% din inteligența unui copil este dată de mediul înconjurător prenatal și postnatal. Se poate reduce inteligența unui copil cu 50% atunci când mama trăiește în frică sau se poate potența inteligența copilului atunci când venirea pe lume este susținută de o mamă veselă, bucuroasă, care trăiește într-un mediu armonios.

Perioada 0-6 ani este cea în care partea emoțională începe să scrie un manual de proceduri care ne va ajuta să interacționăm foarte repede cu ceilalți, fără să mai trebuiască să ne gândim la cum ar trebui să reacționăm în fiecare situație pe care o întâlnim.

Cum se scrie manualul de proceduri? De fiecare dată când copilul întâlnește ceva nou în mediul înconjurător, se întoarce să vadă reacția părinților, a bunicilor sau a fraților. Dacă părintele este speriat, copilul învață că ceva nu este în regulă. Dacă părintele zâmbește, înseamnă că este în siguranță. Practic, din clipa în care ne naștem, la fiecare interacțiune nouă care apare, ne uităm la cei care sunt în jurul nostru și căutăm să vedem cum trebuie să reacționăm la situația nou apărută. Nu le cerem să ne explice cum să reacționăm, ci doar să ne arate cum. Când suntem copii, învățăm din atitudinile și reacțiile părinților, și nu din explicații.

Partea rațională

Când vorbim despre partea rațională, ne referim la cortexul prefrontal, care ne ajută să ne vedem din afară, care face planuri pentru viitor pe baza amintirilor din trecut,

care este conectat la identitatea noastră, care răspunde de motivație, de logică și de gândirea rațională.

Știința ne arată că viața noastră se derulează în proporție de 5% sub guvernarea minții conștiente, ceea ce înseamnă că puterea acestei părți este foarte mică în comparație cu mintea subconștientă, care controlează 95% din comportamentul nostru.

Creierul limbic sau emoțional este mai vechi și face parte din ceea ce numim „minte subconștientă". Din acest motiv, are prioritate în procesarea stimulilor care apar în orice situație. Analizează stimulii primiți prin cele cinci simțuri, iar apoi caută în manualul de proceduri cum ar trebui să reacționeze într-o asemenea situație.

Chiar dacă, din punct de vedere biologic, suntem construiți la fel, din punct de vedere emoțional, reacționăm diferit la aceeași situație. Inclusiv în cazul fraților, care se presupune că au avut același mediu, reacțiile și interpretările emoționale sunt diferite, deoarece, după o anumită vârstă, mergem la școală, unde avem profesori, colegi și prieteni diferiți.

Cea de-a treia componentă de care trebuie să ținem cont atunci când vorbim despre inteligența emoțională ține de corpul fizic.

Corpul fizic

Emoțiile ne influențează întregul trup. Acesta este motivul pentru care, atunci când avem emoții înainte de a ține o prezentare sau de a da un test, ne transpiră palmele, inima ne bate cu putere și simțim un gol în stomac. Când trăim

diferite emoții, au loc reacții involuntare ale mușchilor feței și asta trădează ceea ce simțim.

Mânia, frica, bucuria, uimirea, dezgustul, disprețul și tristețea sunt considerate emoții de bază sau universale, deoarece pot fi recunoscute de orice locuitor de pe această planetă, chiar dacă acesta nu a avut acces la televiziune sau nu a vizionat filme sau alte materiale audiovizuale.

Aceste emoții sunt exprimate cu ajutorul mușchilor faciali și este interesant de observat cum poți recunoaște universul emoțional predominant al unei persoane doar observându-i liniile feței și ridurile de expresie.

Chimia creierului

Când suntem fericiți, creierul secretă serotonină, dopamină și alți neuromodelatori. Aceste substanțe chimice poartă informații despre ceea ce este important pentru noi în viitor. Tocmai din acest motiv, este dificil să asimilăm informații atunci când nu suntem interesați.

De exemplu, motivația este controlată de dopamină. Aceasta este eliberată când primim o răsplată neașteptată. Lipsa de dopamină duce la lipsă de interes. Așa a apărut învățarea bazată pe recompensă. Atunci când îți propui să te recompensezi cu ceva după procesul de învățare, practic apelezi la sistemul tău de dopamină.

Diferite studii arată că o stare negativă nu ar trebui ținută mai mult de 6 secunde. După 6 secunde, substanțele chimice din creier se dizolvă și ajung în sânge. Probabil ați auzit de persoane care iau antidepresive. Aceste pastile măresc nivelul de serotonină din organism și, practic, ne fac mai fericiți pentru o perioadă. Starea de bine sau

de rău a unei persoane este influențată de schimbările și modificările care au loc la nivel chimic.

Când ne gândim la cât de repede își schimbă un copil starea, observăm că, uneori, nu are nevoie nici măcar de 6 secunde, deoarece copiii au o anumită flexibilitate mintală și emoțională dată de mișcarea corpului fizic atunci când se joacă și inventează tot felul de povești și jocuri prin care își exprimă tot universul interior. Un copil gesticulează, se mișcă și își folosește tot corpul atunci când vrea să exprime ceva.

În schimb, noi, adulții, am rigidizat toate structurile ce țin de inteligența emoțională, deoarece, dacă suntem prea fericiți, ceilalți se vor uita puțin ciudat la noi sau chiar cu invidie și, atunci, ne spunem că este mai bine să stăm în banca noastră, să fim monogesticulari, să nu punem prea multe întrebări. În schimb, ne așteptăm să fim flexibili emoțional.

Dacă ne dorim să fim inteligenți emoțional, va trebui să începem să ne cultivăm flexibilitatea mintală prin a pune întrebări și prin a fi curioși. Doar așa putem face legături și conexiuni noi care ne vor ajuta să vedem și să facem lucrurile într-un mod diferit.

Inteligența emoțională înseamnă să iei acest ansamblu (partea emoțională, partea rațională, corpul fizic și chimia creierului), să vezi cum este configurat în cazul tău, să vezi cum reacționezi în anumite situații, ce faci cu corpul tău fizic și să înveți să le gestionezi, astfel încât rezultatele din viața ta să fie cele pe care ți le dorești.

Cum arată o persoană inteligentă emoțional

Dacă vrei să afli cât de inteligent ești emoțional, există teste pe care le poți cumpăra. După ce răspunzi la un set de întrebări, primești o evaluare a modului în care îți folosești abilitățile.

O altă variantă ar fi să te observi în interacțiunile cu ceilalți pe parcursul unei zile. Dacă te stresezi ușor, dacă nu prea recunoști emoțiile pe care le experimentezi în diferite situații, dacă te simți vinovat și ești ranchiunos, dacă dai vina pe ceilalți pentru felul în care te simți, acestea sunt câteva semne că este momentul să adopți în viață noi obiceiuri care țin de inteligența emoțională.

O persoană inteligentă emoțional are un vocabular emoțional variat, reușește să gestioneze stresul și presiunea, are autocontrol emoțional, este răbdătoare atât la serviciu, cât și cu cei apropiați, construiește relații armonioase și elimină conflictele, are rezultate bune la nivel profesional, câștigă mai mulți bani cu un efort mai mic.

Poți avea multe cunoștințe la nivel mintal, poți să știi să faci multe lucruri, dar dacă ai o atitudine neconstructivă, neproductivă, poți strica toată echipa, poți să clachezi destul de ușor sau poți să intri în conflict cu ceilalți.

În schimb, dacă ai atitudinea potrivită, cu un minim de cunoștințe, poți să faci performanță în orice domeniu, deoarece ești deschis către informație, ești flexibil, curios și poți asimila și alte aptitudini foarte ușor.

Tehnici pentru antrenarea inteligenței emoționale

Tehnica 1

Observă din ce spațiu abordezi informația

De ce să o folosești

Când vine vorba despre învățat, majoritatea oamenilor se raportează la informație din trei spații.

1. *Spațiul de nevoie.* Îl poți observa foarte rapid. Oamenii care abordează informația din spațiul de nevoie au capul aplecat, spatele arcuit în față, mâna la cap ca și când au de îndeplinit o sarcină foarte grea. Mesajul pe care corpul lor îl transmite către creier este: „E greu!" O persoană care abordează informația din acest spațiu este copleșită de informație și are impresia că trebuie să rețină cuvânt cu cuvânt tot ceea ce citește.

2. *Spațiul de parteneriat.* Persoanele care abordează informația din spațiul de parteneriat, atunci când parcurg un text, parcă au în față cel mai bun prieten. Sunt curioși, entuziasmați, sunt conectați la text, dar, în același timp, au o atitudine relaxată. Acesta este un spațiu de echilibru. Atitudinea de partener cu informația poate fi vizibilă în special când oamenii citesc ceva ce le place foarte mult, cum ar fi beletristica sau texte ce le accesează latura emoțională. În același timp, sunt persoane care reușesc foarte ușor să își inducă această stare prin ceea ce se numește „motivație intrinsecă" și care înseamnă abilitatea de

a-ți convinge creierul că „Ba da, am chef!", indiferent ce text sau material ai în față. Mesajul pe care îl transmite corpul lor este: „Am găsit ceva interesant aici! Îmi place! Mai vreau!"

3. *Spațiul de resursă.* O persoană care abordează informația din spațiul de resursă este foarte selectivă. Are în minte un obiectiv foarte clar definit și caută doar acele informații care răspund unui scop clar. O astfel de persoană pare că domină textul și are o gândire critică. Își ia informația de care are nevoie și imediat o pune în practică, pentru că o astfel de persoană este definită de cuvântul „acțiune". Mesajul pe care îl transmite corpul către creier este: „Dă-mi ce ți-am cerut! Nu am timp de pierdut."

Cei care se raportează la informație din spațiul de nevoie pot spune despre cei din spațiul de parteneriat că sunt prea relaxați, iar despre cei din spațiul de resursă, că sunt superficiali și critici, dar, în același timp, pot fi puțin invidioși pe lejeritatea cu care aceștia acționează și obțin rezultate.

Fiecare dintre noi adăpostim un nevoiaș, un echilibrat și un selectiv, doar că, în funcție de complexitatea situațiilor cu care ne confruntăm, unul dintre cei trei devine dominant. Este important de observat în majoritatea timpului din ce spațiu acționezi.

Atunci când te raportezi la informație din spațiul de nevoie este clar că este afectată calitatea achiziției. Ideal ar fi să îți alegi conștient spațiul de parteneriat sau de resursă, în funcție de obiectivul pe care îl ai de îndeplinit.

Ce beneficii generează

- ✓ Te ajută să îți dai seama ce emoții ai atașat de-a lungul timpului procesului de învățare.
- ✓ Poți să conștientizezi din ce spațiu abordezi cel mai des informația.
- ✓ Înveți să conștientizezi atitudinea cu care te apuci de învățat și să îți alegi un spațiu care să favorizeze acumularea de informații.

Cum o aplici

Atunci când începi să studiezi, oprește-te pentru câteva secunde și fii conștient de următoarele detalii:

- ➤ care este postura corpului;
- ➤ cum sunt umerii arcuiți;
- ➤ ce faci cu mâinile;
- ➤ care este expresia feței;
- ➤ în ce parte a corpului simți tensiuni;
- ➤ care este mesajul pe care corpul tău îl transmite creierului. Mesajul poate fi: „E greu!", „Îmi place!" sau „Nu am timp de pierdut, așa că dă-mi informația de care am nevoie";
- ➤ care este ritmul respirației.

Pentru a duce procesul de conștientizare la un alt nivel, îți poți nota diferențele pe care le observi atunci când studiezi materiale diferite.

Îți poți nota, de asemenea, situații din trecut în care ai mai avut aceleași senzații. Atunci când faci acest exercițiu, este

foarte posibil să conștientizezi că nu îți place să înveți o limbă străină sau matematică, de exemplu, pentru că în școală ai avut un profesor foarte exigent, care te-a pus în situații jenante sau față de care simțeai frică.

Creierul tău are scopul de a te menține în viață și de a te apăra de eventualele pericole. Tocmai din acest motiv, te atenționează cu privire la potențialele amenințări.

Această metodă poate fi rezumată în 3 pași

Pasul 1 Ce mesaj are această stare?

Pasul 2 Ce stare aș vrea să am, care să mă susțină în procesul de învățare?

Pasul 3 Ce pot face și ține strict de mine pentru a schimba starea?

Avantajul acestei metode este că poți conștientiza ce impact au avut evenimentele din trecut asupra procesului de învățare și că le poți corecta.

Dezavantajul este că celor care nu au dezvoltat o relație cu propriul corp și nu au un ABC emoțional dezvoltat le va fi greu să depisteze diferitele schimbări la nivel fizic și emoțional.

Recomandarea mea este să aplici această metodă la începutul fiecărui proces de învățare și să ai un fel de jurnal în care să notezi schimbările pe care le observi la nivelul corpului, emoțiilor, sentimentelor, dar și amintirilor care ies la suprafață și care au legătură cu procesul de învățare.

Tehnica 2

Identifică atitudinea cu care începi procesul de învățare

De ce să o folosești

Atitudinea reprezintă modul în care gestionăm ce se întâmplă în noi.

Când nu poți schimba o situație, schimbă-ți atitudinea.

Privește următoarea schemă: atitudinea față de informație influențează relația cu informația – relația cu informația influențează calitatea comunicării – calitatea comunicării influențează calitatea relațiilor – calitatea relațiilor influențează calitatea vieții.

Să presupunem că un profesor sau un superior îți pune pe masă o carte și îți spune că ai la dispoziție două săptămâni ca să o parcurgi, iar la finalul celor două săptămâni vei fi evaluat printr-un test. Dacă primul impuls este să vezi această sarcină ca pe o povară, este clar că atitudinea cu care te apuci de învățat nu este una prea optimistă. Acum, gândește-te cum o să relaționezi cu informația din acea carte. Vei avea tendința să opui rezistență, pentru că o vezi ca pe ceva impus din afară. Gândește-te cum vei povesti despre materialul care ți-a fost „impus" spre parcurgere. O să ți se pară o prostie, și vei căuta cele mai bune justificări pentru a amâna această sarcină. Deja începi să îți privești profesorul sau șeful ca pe o persoană care are ceva cu tine și care vrea să te pedepsească într-un fel sau altul, pentru că, altfel, nu ți-ar fi dat această sarcină. În viața ta a apărut elementul „stres". Și uite cum atitudinea față de informație influențează calitatea vieții tale.

În schimb, dacă ai aborda această sarcină din perspectiva unui spațiu de curiozitate, cu o atitudine deschisă și plină de entuziasm, automat relația ta cu informația se va schimba, pentru că vei căuta acele elemente de noutate care să aducă un plus de valoare atât ție, cât și celor din jur. Cum povestești despre ceva care te entuziasmează? În această situație, cu siguranță, vei crede despre superior sau profesor că ți-au dat această sarcină pentru că te-au văzut o persoană capabilă să înțeleagă lucrurile la un nivel mai profund, iar scopul lor a fost să aducă un plus de valoare atât ție, ca individ, cât și procesului din care faci parte. Dintr-odată, calitatea vieții se îmbunătățește, în primul rând, pentru că oamenii din jurul tău îți observă și îți apreciază calitățile și, în al doilea rând, pentru că, parcurgând materialul propus, vei genera alte idei care îți vor crește stima și încrederea în sine.

Ce beneficii generează

- ✓ Îți dezvolți abilitatea de a-ți observa gândurile atunci când treci prin momente dificile.
- ✓ Înveți să îți asumi responsabilitatea pentru felul în care te simți.
- ✓ Începi să înțelegi legătura dintre gând, emoție, acțiune și rezultat.
- ✓ Îți îmbunătățești relația cu informația și calitatea achiziției.
- ✓ Îți antrenezi focalizarea pe aspectele pozitive și pe resurse, nu pe lipsuri.
- ✓ Vei ajunge să înveți din plăcere, și nu pentru a evita durerea.

Cum o aplici

Pasul 1 Evaluează-ți atitudinea manifestată față de procesul de învățare. Am întâlnit elevi și studenți care mi-au spus că o anumită materie li se părea interesantă, dar că nu le plăcea profesorul care preda acea materie și, în consecință, se apucau de învățat cu o atitudine negativă.

Pasul 2 Exprimă-ți dorința de a-ți schimba atitudinea.

Pasul 3 Întocmește o listă cu 3-5 beneficii pe care le-ai avea dacă ai asimila informații din materia pe care o ai de studiat. Imaginează-ți că ai asimilat deja toată informația din materie. La finalul acestui proces, ce ți-ai spune despre tine? Notează aceste lucruri.

Pasul 4 Construiește un plan de acțiune. Stabilește-ți foarte clar ce îți dorești și scrie 1-2 sarcini pe care să le faci zilnic pentru îndeplinirea obiectivului. Atitudinea nu este altceva decât un obicei de gândire. Obiceiurile se instalează prin repetiție și se dezinstalează tot prin repetiție.

Pasul 5 Adoptă o atitudine pozitivă. Te afli unde te afli datorită gândurilor pe care te concentrezi și pe care le hrănești cu energie. Uită-te puțin la acest traseu: gândul pe care îl întreții declanșează o emoție. Emoția te trimite către acțiune. Fiecare acțiune are și un rezultat. Dacă un rezultat nu este pe placul tău, observă gândul de la care ai plecat.

Avantajul acestei metode este că are aplicabilitate în foarte multe domenii din viața ta și că te ajută să conștientizezi cât de importantă este atitudinea cu care te raportezi la evenimentele cotidiene.

Dezavantajul metodei este că pentru schimbarea atitudinii față de informație este nevoie de timp și lucru zilnic.

Recomandarea mea este să îți alegi un domeniu din viața ta unde ai vrea să ai o atitudine diferită și să lucrezi zilnic, timp de 30 de zile. Astfel, vei învăța cum să îți schimbi atitudinea și cum să implementezi un nou obicei prin procesul de neuroplasticitate a creierului.

Tehnica 3

Poziția învingătorului

De ce să o folosești

Corpul nostru ne schimbă mintea.
– Amy Cuddy

Când îi privim pe oamenii din jurul nostru, putem identifica rapid, în funcție de poziția umerilor, de felul în care păşesc, de tonul vocii sau de emoțiile afișate pe chip, dacă sunt fericiți, triști sau stresați. Corpul nostru ne arată cu o precizie fantastică ce se întâmplă în lumea noastră interioară, mintală sau emoțională. Foarte puțini sunt cei care știu că, dacă mintea ne poate influența poziția corpului, atunci și reciproca este valabilă, poziția corpului ne poate influența starea mintală și emoțională.

Te poți folosi în mod conștient de corp pentru a schimba starea mintală și pentru a-ți regla atitudinea față de informație.

Amy Cuddy, profesoară la Harvard, prezintă într-un discurs pe platforma TED.com observațiile ei referitoare la modul în care poziția corpului poate influența starea emoțională și, implicit, rezultatele pe care le avem. Amy a observat că atunci când oamenii se simt puternici, își fac corpul să pară mai mare. Gândește-te, de exemplu, la corpul unui atlet care tocmai a câștigat o cursă. El ridică instinctiv brațele deasupra capului, semn că a devenit mai mare și mai vizibil.

Atunci când oamenii au emoții (de exemplu, înainte de a susține o prezentare sau de a da un interviu pentru un loc de muncă), ați observat câți dintre ei se fac mici în scaunele lor, își arcuiesc coloana vertebrală spre interior sau își încrucișează brațele? O altă tendință este de a sta aplecați deasupra telefonului mobil, devenind, astfel, mai mici. Acesta este „spațiul de nevoie", pe care l-am descris mai devreme.

În urma cercetării, Cuddy a tras concluzia că dacă oamenii „se fac" mai mari adoptând o poziție încrezătoare, de indivizi puternici, acest lucru va afecta și modul cum se simt. Aceste poziții nu doar că reflectă putere, ci o și produc.

Ce beneficii generează

Atunci când adopți poziția învingătorului, se vor modifica rețelele neuronale care vor reflecta acest lucru.

Vei ajunge să crezi despre tine că ești îndeajuns de bun.

Menținând corpul într-o anumită poziție, te vei conecta la o anumită stare de spirit și, în consecință, procesul de învățare se va face dintr-un spațiu diferit.

Cum o aplici

Observă pe YouTube sportivi care au marcat un gol sau care au câștigat o competiție și fii atent la postura corporală, la expresia feței, la ritmul respirației. Adoptă și tu una dintre aceste poziții, pe cea care simți că ți se potrivește, și exerseaz-o 2 minute, pe ceas. În aceste două minute, menține spatele drept, brațele relaxate pe lângă corp sau ridicate, controlează-ți felul în care mergi, tonul vocii, mimica feței. O modalitate eficientă de a aplica această metodă este să îți însușești și o afirmație pozitivă. De exemplu, atunci când adopți poziția învingătorului, îți poți spune:

„Sunt îndeajuns de bun!"

„Astăzi mă iubesc mai mult ca oricând."

„Am încredere în mine!"

„Sunt încredere, iubire, iertare! Manifest ceea ce sunt!"

O afirmație devine mult mai puternică atunci când postura corpului ajută la înregistrarea ei la nivelul creierului.

Ori de câte ori simți că materia pe care o ai de studiat te copleșește, adoptă pentru 2 minute poziția învingătorului și schimbă-ți atenția pe „sunt îndeajuns de bun".

Avantajul acestei metode este că o poți practica de fiecare dată când simți că ai un nivel scăzut al stimei de sine.

Dezavantajul metodei este că nu tot timpul te poți manifesta în public așa cum o faci acasă sau într-un spațiu în care nu te vede nimeni. Tocmai din acest motiv, această tehnică are nevoie de exercițiu pentru a se fixa la nivelul

rețelelor neuronale și pentru a o putea accesa foarte rapid prin simpla intenție.

Recomandarea mea este să folosești acest mic truc de fiecare dată când ai un examen oral, o prezentare sau te afli în anumite contexte sociale sau profesionale în care experimentezi un sentiment de inferioritate. Exersează postura de om puternic înainte de a te afla în aceste contexte, după care pășește ca și când ai vrea să spui: „Sunt îndeajuns de bun!"

Tehnica 4

Studiază emoțiile din corpul fizic

De ce să o folosești

Există o legătură directă între emoție și mușchi. O emoție este conectată la substanțele chimice din creier, ceea ce înseamnă că, atunci când suntem fericiți, creierul nostru secretă dopamină, serotonină și alte câteva variante neuronale ale morfinei și heroinei.

Atunci când rememorezi evenimente mai puțin plăcute, emoțiile se transmit rapid la nivelul mușchilor. În funcție de emoțiile resimțite, fie că a fost vorba despre rușine, vinovăție, tristețe, furie, ură, violență, panică, fie despre frică, plâns de milă, dezgust, se poate observa cum tot corpul parcă vrea să se închidă ca într-o carapace. Capul începe să se aplece, coloana vertebrală se arcuiește spre față împreună cu umerii, mintea este agitată, iar o senzație de greutate se resimte la nivelul capului sau al inimii. În astfel de momente, percepem lumea exterioară ca fiind rea, nesigură, egoistă, nedreaptă.

Cu cât ești mai conștient de aceste schimbări emoționale, cu atât îți va fi mai ușor să îți dai seama de reacțiile tale, dar și de modul în care creierul interpretează diferite evenimente.

Este foarte interesant câte lucruri poți afla despre o persoană doar observând-o cum citește un text. Majoritatea cursanților nu își dau seama de schimbările emoționale care sunt transmise în corp atunci când li se pune un text în fața ochilor.

Ce beneficii generează

- ✓ Poți să conștientizezi care sunt reacțiile emoționale pe care le experimentezi cel mai des atunci când înveți și care îți pot sabota procesul.
- ✓ Atunci când conștientizezi reacțiile emoționale nepotrivite, le poți schimba rapid.
- ✓ Prin conștientizare și exercițiu ajungi să creezi un mediu pozitiv în care informația este stocată, fixată și accesată.

Cum o aplici

Ia o coală de hârtie A4 și desenează pe fiecare parte trei cercuri concentrice. Apoi, stând în picioare cu ochii închiși, încearcă să îți amintești un eveniment din trecut care are legătură cu procesul de învățare și care ți-a provocat suferință și tristețe. Pe măsură ce rememorezi evenimentul, observă ce sentimente ai experimentat, cum le-ai simțit la nivelul corpului (nod în gât, fluturi în stomac, durere în piept) și care era percepția despre lumea exterioară. Explorează cât de profund poți aceste stări și, când

te simți pregătit, deschide ochii și notează în cercul mic ce emoții și sentimente ai experimentat. În cercul din mijloc, scrie reacțiile pe care le-ai simțit în corpul fizic, iar în cercul exterior, cum ți se păreau oamenii din jurul tău în acel moment și ce concluzii ai tras despre lume.

Repetă acest exercițiu, doar că, de data aceasta, vreau să te gândești la un eveniment din trecut care are legătură cu procesul de învățare, dar care te-a făcut să te simți mulțumit, împlinit, îndeajuns de bun.

Închide ochii și retrăiește acel eveniment. Concentrează-ți atenția pe emoțiile pe care le-ai experimentat, pe senzațiile din corpul fizic (cum îți simțeai trupul, capul, care era expresia feței, poziția mâinilor, picioarelor, spatelui, observă dacă simțeai tensiuni la nivelul corpului sau senzație de căldură). Observă modul în care percepeai lumea din jurul tău.

Când trăiești evenimente în care te simți îndeajuns de bun, lumea exterioară ți se pare un loc minunat, te simți iubit, acceptat, apreciat, ai sentimentul că viața este frumoasă și că merită trăită.

Scrie în fiecare cerc, după modelul anterior, cum te-ai simțit (emoții, sentimente). Ce senzații ai experimentat la nivel fizic? Cum ți se părea lumea din jur în acel moment?

Avantajul acestei metode este că poți să analizezi foarte multe situații din trecut care au legătură cu procesul de învățare și poți observa cum emoțiile generate de aceste evenimente s-au impregnat la nivelul mușchilor.

Dezavantajul este că, pentru cei care nu au o atenție dezvoltată asupra reacțiilor din corpul fizic, le va fi mai greu să identifice diferitele schimbări și să le numească.

Recomandarea mea este să testezi această tehnică împreună cu o altă persoană în care ai încredere și cu care te simți confortabil. În timp ce ești în picioare, cu ochii închiși, și rememorezi evenimentele din trecut, roagă-l pe partenerul de lucru să te fotografieze. În acest fel, poți analiza mult mai bine și din exterior schimbările care au loc la nivelul corpului.

Tehnica 5

Scrie-i o scrisoare rușinii!

Rușinea este considerată a fi una dintre emoțiile primare. Este o emoție a conștiinței de sine, este o emoție socială.

M-am întrebat: dacă aș fi singură pe această planetă, ce rol ar mai juca rușinea? Își mai are rostul?

Este clar că nu își mai are rostul. Rușinea este ceva cu caracter social și apare în urma interacțiunii dintre oameni. Rușinea apare pentru a reglementa normele de comportament social unanim acceptate și aprobate de majoritatea populației.

Alte întrebări care au apărut la suprafață au fost: mai avem nevoie de rușine în cadrul sistemelor formale de învățământ? Mai avem nevoie de „colțul rușinii"? Mulți cred că rușinea este un lucru bun, pentru că îi face pe oameni să respecte regulile. În același timp, *rușinea slăbește curajul și blochează canalele emoționale.*

Rușinea în cadrul sistemelor de învățământ face mai mult rău decât bine.

De ce să o folosești

Pentru a înțelege mai bine, îți dau următoarea situație: la ora de engleză, elevul este ridicat în picioare să își spună părerea despre un anumit subiect, iar acesta dă un răspuns diferit de cel așteptat de profesoară. În secunda următoare, colegii râd, iar profesoara, foarte nervoasă, îi spune că, dacă îl întreabă cineva cu cine a făcut limba engleză, să nu îi pronunțe niciodată numele.

Cum credeți că s-a simțit elevul în această situație? Foarte rușinat. Chiar dacă acest eveniment s-a întâmplat în urmă cu câțiva ani, în momentul în care i-am spus să se gândească la o situație în care a simțit că i-a fost rușine, acest exemplu i-a venit primul în minte.

Cum ne afectează o astfel de experiență în pragul unui examen? Vă explic imediat.

Elevul nostru se pregătește pentru examenul de evaluare națională. La ce subiect credeți că nu se consideră suficient de bun? La subiectul în care are de scris un text argumentativ. Adică acolo unde trebuie să își spună punctul de vedere și să îl argumenteze prin exemple. Pentru că, în trecut, a fost sancționat când a făcut acest lucru, acum, creierul emoțional îl protejează de o experiență similară care l-ar putea face să simtă iar disconfort.

Ce beneficii generează

- ✓ Rușinea scade în intensitate atunci când îți dai seama că și ceilalți trăiesc aceleași senzații sau stări ca tine.
- ✓ Când alegi să treci peste rușine, îți poți atinge mult mai ușor scopul.

- ✓ Îți deblochezi canalele emoționale și îți activezi curajul.
- ✓ Scapi de stres.

Cum o aplici

Pentru că rușinea este o emoție socială, se vindecă cel mai bine atunci când comunici. Ia o foaie și un pix și scrie-i o scrisoare rușinii. Înainte de a te apuca de scris, dă o notă de la 0 la 10 rușinii în funcție de cât de intens ai simțit această emoție (0 – deloc, 10 – foarte intens). Poți să vizualizezi rușinea ca fiind o persoană care ți-a provocat multă suferință în trecut. Acum ai ocazia să îi spui în scris despre felul în care te-ai simțit de fiecare dată când și-a făcut simțită prezența. Pe măsură ce scrii, lasă evenimentele să iasă la suprafață. De data aceasta, ești în siguranță, ești suficient de bun și meriți din plin acceptarea și iubirea celorlalți.

După ce simți că ai scos la suprafață toate momentele în care ai experimentat din plin rușinea, mai ia o foaie de hârtie și imaginează-ți cum ar arăta o zi din viața ta fără rușine. Cum ai fi tu, cel autentic, dacă ai ști că ești iubit și acceptat indiferent de ce ai spune sau ai face? Scrie toate aceste lucruri.

Pasul următor este să îți alegi o persoană în care ai încredere și să îi citești scrisoarea pe care i-ai scris-o rușinii, spunându-i și cum ar arăta o zi din viața ta fără rușine. În timp ce îi citești unui prieten de încredere ceea ce ai scris, observă ce intensitate are acum rușinea pe care ai resimțit-o.

Avantajul acestei metode este că poți scăpa de rușine exersând curajul de a comunica, de a te exprima, de a pune întrebări.

Dezavantajul constă în faptul că nu este atât de ușor să scapi de rușine. În schimb, ce poți face este să îi diminuezi din intensitate transformând-o în jenă sau stânjeneală.

Îți recomand ca, în momentele în care îți este rușine, să vorbești cu tine însuți ca și când ai vorbi cu o persoană la care ții foarte mult. Acest exercițiu este și o dovadă că îți asumi ceea ce ți s-a întâmplat și manifești empatie față de propria-ți persoană.

Tehnica 6

Jurnalul succesului

Am obiceiul să mai schimb cu sora mea pe WhatsApp tot felul de poze sau glumițe amuzante. Într-una din zile, primesc următorul mesaj:

> Vine copilul de la școală și îi spune mamei:
> – Mamă, am luat nota 8 la test!
> – Puteai și tu să iei măcar un 9.
> – Mamă, am luat 9 la test!
> – Puteai să iei și tu un 10.
> – Mamă, am luat 10 la test!
> – Ehhh… și ce dacă ai luat 10? Parcă l-ai luat pentru mine.

Am tras o repriză serioasă de râs. Eram în tren, în drum spre casă, și am început să mă gândesc la acele momente în care am încercat să fac pe plac celorlalți sau m-am comparat cu cei din jur. Comparația a dus, în primul rând, la o scădere a stimei de sine. De fiecare dată când

mă aflam în preajma unor persoane care aveau un anumit dar pe care îl manifestau cu ușurință, fie că vorbim despre scris, vorbit în public, fotografie, desenat sau despre capacitatea de a vedea lucrurile dintr-o perspectivă complet diferită, parcă mi se activa un complex de inferioritate care mă paraliza. Nimic din ceea ce făceam eu nu mi se mai părea util, relevant, folositor. În astfel de momente, îi urci pe ceilalți pe un piedestal și, în acest act, care poate fi de admirație sau de invidie, ori ești motivat să perseverezi în a fi din ce în ce mai bun, ori începi să fii tot timpul nemulțumit și să te critici destul de dur.

Când începi să te uiți în curtea vecinului, darul tău se subțiază și își pierde din strălucire. Uităm că fiecare este unic și are culoarul lui în care își poate manifesta unicitatea fără a intra în conflict cu ceilalți. Uităm că scopul nu este competiția, ci cooperarea. Singura persoană cu care avem dreptul să ne comparăm suntem noi, cei de acum o lună, o săptămână sau de ieri.

Este destul de greu în această lume dominată de note, followers, like-uri și vizualizări să reușim să rămânem calmi și conștienți de potențialul nostru.

Totuși, ce putem face atunci când simțim că am alunecat în sindromul comparației, care vine la pachet cu o încredere în sine scăzută de cele mai multe ori? Eu îți recomand să ții un jurnal.

De ce să o folosești

Creierul are o tendință naturală de a se focaliza pe ce este negativ și a uita rapid ceea ce facem bine, din motive ce țin de supraviețuire. În același timp, mai știm că al nostru

creier învață prin repetiție, ceea ce înseamnă că este important să ne antrenăm biochimia succesului.

Ce beneficii generează

- ✓ Crește încrederea în sine.
- ✓ Înveți să îți focalizezi atenția asupra lucrurilor pe care le faci bine.
- ✓ Înveți cum să implementezi obiceiuri care să te susțină.
- ✓ Te ajută să devii mai conștient de lucrurile bune din viața ta.
- ✓ Îți antrenezi inteligența emoțională.

Cum o aplici

În fiecare seară, notează în acest jurnal:

1. *Ce rezultate sau realizări ai avut în ziua respectivă*, fie că este vorba despre faptul că ai scris un rând dintr-o carte, te-ai întâlnit cu un prieten cu care ai avut o discuție interesantă, ai testat o mâncare nouă, ți-ai făcut exercițiile zilnice sau ai băut suficientă apă.
2. *Idei/înțelegeri/revelații.* Aici poți scrie despre idei, informații și experiențe care te-au făcut să vezi lucrurile dintr-o altă perspectivă. Poate ai văzut un documentar sau un film interesant, poate ai ascultat un podcast sau poate profesorul a venit cu niște informații care merită notate.

3. *Ce ai vrea să îmbunătățești la tine (un singur lucru) și cum ai de gând să faci asta?* De exemplu, aș vrea să citesc mai mult, dar nu prea am timp. Soluția: în fiecare zi citesc cinci minute. Cinci minute s-ar putea să găsesc pe parcursul unei zile. Vreau să fac mișcare. Soluția: aș putea începe cu cinci exerciții pentru abdomen în fiecare zi, la aceeași oră, dacă se poate, sau aș putea să urc și să cobor pe scări în loc să iau liftul.
4. *Notează ce ai făcut în direcția obiectivului.* Câte minute ai citit? Câte abdomene ai făcut?

Avantajul acestei metode este că, prin repetiție, intervii la nivel conștient asupra creierului și, cu timpul, vei găsi din ce în ce mai multe motive pentru care să te consideri suficient de bun și încrezător în propriile forțe.

Dezavantajul constă în faptul că, pentru a implementa acest exercițiu și a vedea și rezultatele, ai nevoie de o oarecare disciplină și perseverență.

Îți recomand să ții un astfel de jurnal, pentru că ceea ce nu ne iese, ceea ce nu facem bine oricum știm instinctiv. Important este să ne obișnuim să ne comparăm cu noi cei de ieri și, în același timp, să memorăm din ce în ce mai multe momente și situații în care am fost buni.

CAPITOLUL 3
Citirea

Citirea tradițională

În DEX, citirea este definită ca fiind parcurgerea unui text pentru a lua la cunoștință de cele scrise; descifrarea unui limbaj; cunoașterea semnificației literelor care alcătuiesc cuvinte. Citirea seamănă mai mult cu dezlegarea unui puzzle, deoarece mai multe zone din cortexul cerebral sunt activate pentru a decoda textul.

Copiii învață prima dată literele, apoi unesc aceste litere în silabe și, treptat, ajung să citească un cuvânt dintr-o singură fixare. Pronunțarea mintală a fiecărui cuvânt se stabilizează prin clasele a IV-a sau a V-a, și chiar dacă, pe măsură ce devenim adulți, cantitatea de informații se mărește considerabil, modalitatea de a citi nu se perfecționează.

Copilul, când învață să citească, este pus să pronunțe cuvintele cu voce tare pentru ca învățătorul sau părintele să se asigure că le citește corect. Mai mult, este încurajat să le citească încet și cu atenție chiar dacă ajunge să stăpânească cititul destul de bine. Următorul pas este cititul subvocalizat, care presupune mișcarea buzelor. De la

cititul subvocalizat se face trecerea la pronunțarea mintală a fiecărui cuvânt.

Cu voce tare se pot citi maxim 150 de cuvinte pe minut, subvocalizat aproximativ 200 de cuvinte pe minut, iar „în gând", maxim 350 de cuvinte pe minut. Un adult citește, în medie, 250 de cuvinte pe minut și reține între 10% și 35% din ceea ce citește. Acest procent este influențat și de cât de cunoscut îi este subiectul despre care citește.

La început, copilul este încurajat să folosească un reper (degetul, pixul, creionul) pentru a fi mai atent atunci când leagă silabele în cuvinte sau pentru a-l ajuta să silabisească unele cuvinte mai lungi.

Prin clasa a III-a, i se spune să nu mai citească cu ajutorul degetului, pentru că acum este un copil mare și poate urmări cuvintele doar cu privirea. Aici se face o mare greșeală, deoarece cititul cu reper ne forțează să mărim câmpul vizual și să cuprindem cât mai multe cuvinte dintr-o singură fixare dacă începem să-l mișcăm din ce în ce mai repede pe linia de text.

Când vrem să măsurăm cât de eficient citim, e bine să ținem cont de viteza relativă (Vr), coeficientul de asimilare (Ca) și viteza absolută sau reală (Va). Viteza relativă înseamnă cât de repede citești un text. Pentru a calcula viteza relativă (Vr), avem nevoie de numărul de cuvinte din text și de timpul în care am citit acel text. Numărul de cuvinte se împarte la timpul transformat în secunde, iar apoi se înmulțește cu 60.

$$Vr = \text{numărul de cuvinte din text} : \text{timpul de citire (secunde)} \times 60$$

De exemplu, dacă ai citit un text de 570 de cuvinte în 2 minute și 53 de secunde, ai o viteză relativă de 197 de cuvinte/minut.

$$Vr = 570 : 173 \times 60 = 197 \text{ cuvinte/minut.}$$

Este important să citim rapid, dar la fel de important este să și reținem din ceea ce citim. Tocmai din acest motiv, viteza absolută înseamnă cât de repede citești corelat cu cât ai reținut din ceea ce ai citit.

Coeficientul de asimilare (Ca) se poate afla cu aproximație dacă, după ce ai citit un text, ai un set de 10 întrebări care să atingă cele mai relevante detalii din textul parcurs. În funcție de cât de specific răspunzi la cele 10 întrebări, poți afla și cât reții din ceea ce citești. De exemplu, dacă din textul de 570 de cuvinte pe care l-ai parcurs ai reușit să răspunzi corect la 4 întrebări, asta înseamnă că ai un coeficient de asimilare de aproximativ 40%.

Viteza absolută se calculează înmulțind viteza relativă cu coeficientul de asimilare. În cazul nostru:

$$Va = Vr \times Ca, \text{ adică } Va = 197 \times 0,4 = 79 \text{ de cuvinte/minut.}$$

Acest rezultat de 79 de cuvinte pe minut se traduce prin faptul că, din cele 197 de cuvinte pe care reușești să le citești într-un minut, creierul tău procesează doar 79 de cuvinte.

Și acum, cu siguranță, o să te întrebi cum e posibil ca, atunci când parcurgi mai repede un text, să ai un coeficient de asimilare mai mare și, implicit, o viteză absolută mai mare?

Atunci când parcurgi lent un text, îi dai voie minții să caute tot felul de legături și asocieri ale experienței tale cu subiectul despre care citești. Ce se întâmplă, de fapt, este că ochii tăi văd cuvintele din text, dar mintea ta procesează cu totul altă informație și, de cele mai multe ori, pentru că ochii și mintea nu au fost în același loc, ajungi la finalul textului să rămâi tot cu ideile tale, și nu cu informațiile noi din text.

Dacă ai permis de conducere și obișnuiești să mergi pe autostradă cu mașina, vei înțelege mai bine următoarea analogie. Gândește-te la un moment în care ai mers cu o viteză de 80-90 de km/h pe autostradă. Mergând cu viteza minimă, ai timp să îți mai arunci un ochi la drum, să cauți postul de radio preferat, să porți o conversație cu persoana de lângă tine, să privești peisajul. Acum imaginează-ți că mărești viteza la 180 km/h. Îmi poți spune unde este atenția ta? Exact! Este într-un singur loc, și anume la drum. Mărind viteza, crești gradul de atenție și oprești celelalte procese mintale care ți-ar putea afecta calitatea informațiilor procesate și, astfel, ajungi să reții mai mult din ceea ce citești.

Ce se întâmplă cu ochii în timp ce citim

Ochiul uman este considerat cel mai remarcabil instrument optic. Prin intermediul ochilor, primești cele mai multe informații despre lumea exterioară, iar creierul folosește mult mai multe resurse pentru a vedea decât folosește pentru celelalte simțuri. Natura acestui instrument miraculos poate fi înțeleasă și, odată ce înțelegi cum funcționează, el poate fi folosit și controlat în avantajul tău.

După calculele unui cercetător, 80% dintre amintirile pe care le păstrăm sunt înregistrate prin intermediul văzului.

Ochiul are rolul de a-ți furniza informații sub forma unor imagini colorate despre adâncimea, distanța și mișcarea obiectelor. Mișcându-l în sus, în jos și în lateral, vezi cea mai mare parte a mediului care te înconjoară.

Avem informații despre faptul că pupila își ajustează mărimea în funcție de intensitatea luminii. În lumină puternică, pupila se micșorează, astfel încât în ochi să nu intre prea multă lumină, iar în lumină slabă, pupila se mărește pentru a lăsa să intre mai multă lumină.

Cercetătorii vestici au descoperit faptul că pupila variază și în funcție de emoțiile noastre. De exemplu, dacă întâlnești o persoană de sex opus care ți se pare atractivă, pupila ta se va mări automat. Un vânzător din China a observat acest lucru cu mult timp în urmă. În timp ce clienții inspectau produsele, vânzătorul era foarte atent la pupilele lor, așteptând ca acestea să se mărească. Atunci când acestea se măreau și puteau fi observate cu ușurință, vânzătorul știa că acel client este deja „agățat" și atunci „seta" un preț convenabil.

Privitor la citire, atunci când ești interesat de ceva, pupilele se vor dilata, lăsând mai multă lumină să intre. Cu alte cuvinte, cu cât ești mai interesat de ceva, cu atât creierul va trage cortina din spatele ochilor, permițându-le atât lor, cât și ție, să primiți mai multe informații pe secundă, fără efort suplimentar. De aici și expresiile cunoscute: „a făcut ochii mari" sau „a căscat ochii".

Când citim, lumina intră în ochi și se concentrează pe centrul retinei, care se numește „fovea". Retina este formată

din sute de milioane de celule mici și sensibile la lumină. Aceste celule sunt conectate la o rețea de nervi care transmite informații cortexului vizual, iar acesta asamblează imaginile. Când ne concentrăm atenția pe un obiect, lumina acestuia este concentrată pe fovea, iar acest proces se numește „fixare".

Vederea clară este atunci când privești drept spre un obiect. În zona centrală a câmpului vizual, se creează vederea clară.

Vederea în afara acestei zone centrale este mai puțin clară și, în acest caz, vorbim despre *vederea periferică*. Imaginează-ți următoarea situație: iei cina alături de un prieten și porți o conversație cu acesta. Fără a-ți lua ochii de la prieten, vezi paharul de vin din apropiere, pe care îl poți lua pentru a bea din el. Acest lucru pare extrem de simplu, dar creierul trebuie să formeze o imagine corectă a formei și a dimensiunii paharului și să stabilească poziția în care se află acesta.

În timpul procesului de citire, majoritatea oamenilor utilizează în special vederea clară, mutând privirea de la un cuvânt la altul.

Pentru a înțelege cum se mișcă ochii în timpul cititului, îți propun următorul exercițiu: uită-te drept în față și imaginează-ți că la un metru în fața ochilor tăi se află o carte deschisă. Cu degetul arătător, urmează mișcarea și viteza normală pe care ochii tăi o au atunci când citesc. Fă acest exercițiu chiar acum.

Cei mai mulți oameni își mișcă degetul liniar până la capătul rândului, iar apoi trec la următorul rând, exact ca o mașină de scris. Ideea unei parcurgeri liniare a rândului

este una greșită, deoarece ochii pot vedea clar ceva doar dacă stau nemișcați în relație cu acel obiect. Dacă obiectul este nemișcat, ochii trebuie, de asemenea, să stea nemișcați. Dacă obiectul se mișcă, atunci ochii se mișcă odată cu obiectul.

Deoarece cuvintele pe pagină sunt nemișcate, ochii ar trebui să stea și ei nemișcați când văd cuvântul, dar, pentru că sunt multe cuvinte pe rând de citit, ochii trebuie să se miște. Această situație paradoxală în care este nevoie ca ochiul să și stea, să se și miște se poate rezolva prin introducerea celor două secvențe: ochiul trebuie să stea și să cuprindă un cuvânt sau un grup de cuvinte, după care trebuie să se miște către următorul grup de cuvinte, apoi procesul se repetă. În aceste condiții, în primul rând, ochiul trebuie antrenat nu să vadă flash-uri, ci să se miște eficient.

În 1878, Émile Javal, în urma unui experiment despre mișcarea ochilor, a descoperit că ochiul uman poate să vadă 3-4 cuvinte dintr-o singură fixare, ceea ce înseamnă că, pe o linie de text, ochii, mișcându-se în salturi, au nevoie de doar 3-4 fixări pentru a vedea informația de pe un rând. Înainte, se credea că fixarea se face pe fiecare literă sau cuvânt. Émile Javal a denumit aceste salturi ale ochilor „sacade". După fiecare sacadă, ochiul se oprește și culege o nouă informație din textul citit. Momentul în care ochiul se află în repaus se numește „fixație". Ultima mișcare a globului ocular este așa-numita „regresie". Regresia este atunci când ochiul parcurge linia de text, dar îți dai seama că nu înțelegi nimic și simți nevoia să te întorci în text pentru a-ți găsi un punct de sprijin.

Sacadele reprezintă mișcări ale ochiului de la stânga spre dreapta, iar *regresiile* indică mișcările în sens contrar.

Majoritatea persoanelor consideră că mișcarea ochilor în timpul cititului este o mișcare continuă. De fapt, ochii se deplasează în salturi. Aceste salturi sunt atât de rapide, încât nu ai timp să le percepi, deoarece durează undeva între un sfert de secundă și jumătate de secundă. Practic, în timpul cititului, ochiul ia înghițituri scurte de informație, iar în cazul unui cititor rapid, punctele de fixare tind să se concentreze spre mijlocul rândului.

Tehnici pentru îngrijirea ochilor

1. Clipirea

Majoritatea oamenilor își tensionează mușchii oculari atunci când acordă o atenție specială unui lucru sau când citesc. Atunci când te uiți la TV sau stai mai multe ore în fața calculatorului sau citești mult, clipești mai rar. Este afectată astfel circulația sângelui și se poate manifesta sindromul ochiului uscat. Prin urmare, atunci când te concentrezi pe ceva timp îndelungat, asigură-te că din când în când clipești.

2. *Palming*-ul

Atunci când simți că ochii încep să obosească, freacă puternic palmele până simți că încep să se încălzească, apoi acoperă-ți ochii și ține palmele așa câteva minute. Pe perioada acestui proces, vizualizează o imagine de un alb pur. Acest lucru dă o pauză minții, te ajută să elimini tensiunile și să continui lectura în condiții foarte bune.

3. Respirația

Ca și clipitul, respirația tinde să se oprească atunci când suntem concentrați. Chiar dacă o lectură palpitantă te face să îți reții respirația, amintește-ți că, fără oxigen, creierul și ochii vor obosi imediat. În acest caz, este recomandată respirația abdominală.

4. Zâmbetul

Zâmbetul destinde mușchii și elimină tensiunile care pot da dureri de cap. Amintește-ți să zâmbești cât mai des în timpul lecturii, dar și ori de câte ori te uiți în oglindă. Pentru început, te-ar ajuta un *Post-it* cu mesajul: „Zâmbește!", pe care să îl folosești ca semn de carte sau să îl lipești pe birou.

5. Poziția coloanei vertebrale

În timpul studiului, coloana vertebrală și capul ar trebui să stea în poziție dreaptă și verticală. O poziție înclinată a capului sau bărbia băgată în piept împiedică circulația sângelui spre creier și, mai ales, spre ochi.

Este amuzant momentul în care îmi dau seama, în timpul cursului, care sunt acei participanți care studiază în pat, în poziție orizontală. Când le spun acest lucru despre ei, rămân uimiți și nu înțeleg cum de mi-am dat seama de acest detaliu. Este simplu. Se formează deja un automatism și o persoană care studiază în pat, atunci când îi dai să citească un text, fără să conștientizeze, pe la jumătatea textului începe să caște.

6. Lumina

Lumina zilei este cea mai bună pentru studiu. În lipsa unei surse de lumină naturală, folosiți o lumină incandescentă (un bec de 100 W), deoarece produce radiații vizibile, cu lungimi de undă în zona culorii galbene, bine percepute de organul vizual. Evitați pe cât posibil lumina fluorescentă, deoarece are tendința să elimine contrastul, care este o parte vitală a procesului de vedere.

De la cititul cu voce tare la cititul în tăcere

Cititul și scrisul au devenit activități esențiale pentru lumea în care trăim și tocmai din acest motiv avem tendința de a spune că ele sunt acte naturale sau talente înnăscute. Dar nu sunt. Cititul și scrisul sunt acte nenaturale, care s-au dezvoltat intenționat o dată cu inventarea primului alfabet fonetic de către greci, aproximativ prin anul 750 î.Hr. Alfabetul latin pe care îl folosim astăzi a avut ca model alfabetul grecesc. Apariția lui a marcat una dintre cele mai ample revoluții intelectuale din istoria omenirii, deoarece s-a făcut trecerea de la o cultură orală, în care cunoștințele se transmiteau prin vorbire, la o cultură literară, în care scrisul a devenit instrument de exprimare a ideilor.

Mintea noastră a trebuit să învețe cum să traducă aceste simboluri în limba pe care o înțelege. După cum se poate vedea în studiile neurologice, creierul unui știutor de carte diferă de creierul unui analfabet nu numai în felul în care înțelege limbajul, ci și în felul în care procesează semnalele vizuale, în felul în care gândește și își formează amintiri.

Astăzi, ne este greu să ne imaginăm, dar în scrierea timpurie nu existau spații între cuvinte și nici convenții care să

stabilească ordinea cuvintelor în scris. Acest lucru reprezenta o suprasolicitare mintală pentru cititorul din acele vremuri. Ochii lui trebuiau să se miște lent peste rândurile textului, întorcându-se adesea la începutul unei fraze, în timp ce mintea lui încerca să înțeleagă unde se termină cuvântul și care este sensul frazei. Lectura semăna cu rezolvarea unui puzzle.

Pentru că lectura era greoaie, cititul cu voce tare era esențial pentru descifrarea mesajului. Odată cu introducerea spațiilor între cuvinte, efortul cognitiv al cititorului a fost diminuat, iar asta a presupus o citire mai rapidă, pe tăcute și cu o înțelegere sporită. Cititorul nu doar că a devenit mai eficient, el a devenit, de asemenea, și mai atent.

A citi o carte lungă în tăcere solicită o capacitate de concentrare intensă timp îndelungat. Starea naturală a creierului uman este una de atenție împrăștiată, deoarece suntem predispuși să ne mișcăm privirea de la un obiect la altul pentru a fi conștienți cât mai mult de ceea ce se petrece în jurul nostru. Aceste schimbări rapide de atenție au fost cândva decisive pentru supraviețuirea noastră.

Lectura unei cărți solicita o atenție susținută, neîntreruptă, asupra unui singur obiect, iar acest lucru reprezenta un proces nenatural de gândire. Cititorul a trebuit să își antreneze creierul să ignore celelalte semnale din mediul înconjurător și să se focalizeze asupra unei singure sarcini, fără întrerupere, timp îndelungat.

Prin aceste schimbări, lectura a devenit un act meditativ. Cititorul își muta atenția de la fluxul exterior de stimuli către cel interior, unde întâlnea cuvinte, idei și emoții.

Cu timpul, studiul tăcut a devenit o condiție a realizării intelectuale.

Cuvintele din cărți au întărit capacitatea oamenilor de a gândi abstract și au îmbogățit experiența legată de lumea fizică, lumea din afara cărții.

Citirea rapidă

Învățarea se face, de regulă, pornind de la materiale scrise. De aici, importanța de a citi rapid și eficient. În cadrul atelierelor pe care le facilitez, îi întreb pe participanți ce înseamnă să citești. Cu toții avem impresia că știm răspunsul la această întrebare. Majoritatea se așteaptă ca, prin citire, să afle informații noi, să memoreze și să învețe în același timp. Cititul, memoratul și învățatul sunt trei procese diferite.

Cititul poate fi definit ca fiind relația individului cu informațiile simbolice. Este un proces de comunicare ce necesită o serie de abilități și este mai degrabă un exercițiu de gândire decât unul de mișcare a ochilor pe linia de text.

Cea mai mare parte a problemelor de citire au legătură cu obiceiurile vechi, care au fost dezvoltate în primii ani de școală. Cei mai mulți oameni și-au setat o viteză de citire între 150 și 250 de cuvinte pe minut. Se pare că această viteză de citire este fixată prin clasa a VI-a și, chiar dacă informația se dublează sau se triplează pe parcursul liceului și al facultății, viteza de citire rămâne constantă.

O altă problemă cu care ne confruntăm în zilele noastre în România este rata crescută a analfabetismului funcțional. Studiul realizat de Uniunea Europeană a scos la suprafață faptul că 42% dintre elevii români nu înțeleg un text pe

care îl citesc la prima vedere. Ei știu să descifreze semnele grafice, dar conținutul ideilor este înțeles, cel mult, la un nivel superficial. Persoanele cu analfabetism funcțional sunt cele care au urmat o școală, au obținut o diplomă, știu să descifreze niște cuvinte, dar acest lucru nu le ajută la nimic. Acest studiu demonstrează faptul că citirea obișnuită a devenit ineficientă.

În societatea în care trăim, cantitatea de informații se multiplică într-un ritm foarte rapid, iar dezvoltarea tehnologiilor face ca durata medie a unei cariere să fie mai mică de 6 ani. În acest context, impus de societatea informațională, specializarea rapidă pe domenii noi de activitate este o necesitate. Cei mai afectați de reconversia profesională sunt adulții care au pierdut exercițiul învățării, dar și elevii și studenții care nu știu să învețe.

Dicționarul vizual

Te-ai întrebat vreodată cum recunoaștem cuvintele și semnificația lor? Le recunoaștem prin pronunțarea cuvântului, prin recunoașterea formei literelor sau amândouă?

Se pare că doar prin apariția cuvântului îi recunoaștem acestuia înțelesul care este stocat într-un dicționar vizual din mintea noastră. Cercetări în domeniul neuroștiințelor arată că citim prin recunoașterea modului în care arată un cuvânt. Procesăm cuvântul scris ca pe o imagine, și nu după felul în care sună.

În creier, există o zonă care recunoaște fețele oamenilor. În mod similar, o altă parte a creierului recunoaște forma vizuală a cuvântului. Acest lucru explică de ce ne este mult mai ușor să citim într-o limbă străină decât să vorbim sau

să înțelegem când cineva vorbește în acea limbă. Când pronunțăm un cuvânt într-o limbă străină sau când vorbim, folosim cu totul alte procese mintale decât atunci când citim.

Dicționarul vizual vine să arate de ce, atunci când citim, prima dată reținem ceea ce știam deja și ne dăm seama de ceea ce nu știm. Cu cât numărul de cuvinte sau vocabularul pe care îl avem stocat în memorie este mai mare, cu atât citirea este mai rapidă.

Citește cu atenție următorul text:

O atlă cecretrae inetreastnă etse cea de la Unvireisateta Cmarbgie crae deomsnrtaează că mitnea unamă nu cietște feiacre lietră ditnr-un cuâvnt ci cuâvnutl ca un înrteg.

Ai reușit să citești toate informațiile din text?

O altă cercetare interesantă este cea de la Universitatea Cambridge, care demonstrează că mintea umană nu citește fiecare literă dintr-un cuvânt, ci cuvântul ca un întreg.

Prin 1976, un doctorand de la Universitatea Nottingham a arătat că amestecarea literelor în interiorul cuvântului afectează puțin sau deloc un cititor. Unei persoane i s-a dat să citească un text scris prin amestecarea literelor din mijlocul cuvintelor, iar acesta a putut identifica doar 4-5 erori de confuzie într-o pagină A4. Se pare că, atunci când literele sunt amestecate la mijloc, cititorii fac mai bine față decât atunci când prima și ultima literă sunt amestecate.

Se pare că un cititor poate identifica ușor cuvintele chiar dacă literele din mijloc sunt amestecate doar atunci când are cuvântul în harta lui mintală. Dacă nu cunoști un cuvânt, creierul nu poate rearanja literele.

Factori care împiedică citirea rapidă

1. *citirea pe litere sau silabe* (câmp vizual redus);
2. *fonetizarea* (vocalizarea, subvocalizarea și pronunția mintală);
3. *regresiile* (întoarcerile în text ca urmare a reducerii capacității de concentrare);
4. *lipsa atenției și a concentrării* (citire superficială);
5. *mișcarea capului în timpul cititului* (mișcarea ochilor este mult mai rapidă în timpul cititului decât cea a capului);
6. *factori externi* (poziția corpului, iluminatul corespunzător, muzica din fundal, telefonul, laptopul, eliminarea surselor de distragere a atenției);
7. *deprinderile și obiceiurile dobândite anterior în procesul de asimilare a informației* (schimbarea credințelor și implementarea de noi obiceiuri).

Pentru a citi rapid, trebuie să ai în vedere următoarele aspecte:

1. *Elimină vocalizarea cuvintelor.* Când învățăm să citim, pronunțăm cuvintele cu voce tare pentru a ne asigura că le citim corect. Cunosc adulți care au păstrat acest obicei de a citi cu voce tare crezând că așa rețin mai bine informația. Este o iluzie că, pronunțând cuvintele cu voce tare, informația se fixează mai bine. Nu este altceva decât consum suplimentar de energie.

2. *Elimină subvocalizarea cuvintelor.* Subvocalizarea este o vocalizare pe jumătate, deoarece nu pronunți cuvintele cu voce tare, dar, în schimb, îți miști buzele în timp ce citești. În cazul copiilor, atunci când aceștia subvocalizează cuvintele, spunem despre ei că silabisesc. Un cititor adult nu are nevoie de subvocalizare, cu excepția cazurilor când se citește poezie. Rima și ritmul dintr-o poezie se simt mai bine atunci când sunt citite în șoaptă. Subvocalizarea cuvintelor se acceptă cam până pe la începutul clasei a III-a. Pentru a elimina partea de subvocalizare a cuvintelor, îți recomand ca, atunci când citești, să ții un creion în gură în poziție orizontală. Astfel, devii conștient de momentele în care subvocalizezi, iar creionul ținut în gură oprește acest proces.
3. *Elimină pronunția mintală.* Pentru început, lucrează pe eliminarea parțială a pronunției mintale. Este suficient să vezi grupul de cuvinte fără să pronunți mintal fiecare cuvânt, pentru a-ți asigura un grad de înțelegere mai bun. Astfel, creierul nu mai analizează cuvinte, ci direct idei. Dacă reușim să trecem peste bariera fonetică, adică să încetăm să asociem sensul cuvântului cu sunetul lui, viteza de citire va crește considerabil.
4. *Mărește câmpul vizual.* Oftalmologul francez Louis Émile Javal a descoperit că, atunci când oamenii citesc, pot focaliza 3-4 cuvinte dintr-o singură fixare. Focarul vizual avansează în salturi, numite „sacade", făcând pauze scurte în diferite puncte de-a lungul fiecărui rând.

   Majoritatea oamenilor cred că mișcarea ochilor în timpul cititului este o mișcare continuă. Experimentele în domeniu au demonstrat faptul că ochiul se mișcă în salturi în timpul cititului. Acest lucru înseamnă că nu este nevoie să focalizezi fiecare cuvânt în parte, așa

cum am fost învățați să citim. Antrenează-te să vezi grupuri de cuvinte. Eficiența acestei metode constă în faptul că ajungi să citești un rând de text care are în medie 12 cuvinte din 3-4 fixări în loc de 12. Prin antrenament, se poate ajunge la performanța de a focaliza un rând dintr-o singură fixare.

5. *Mărește vederea periferică.* Vederea periferică este ceea ce vedem cu coada ochiului și este o vedere mai neclară, dar, cu toate acestea, creierul are capacitatea de a recompune inclusiv imaginile neclare. Gândește-te la o fotografie al cărei punct central este un obiect. Chiar dacă fundalul este blurat, ești capabil să distingi și să înțelegi elementele care nu sunt evidențiate.
6. *Elimină întoarcerea în text.* Întoarcerea în text mai este numită și „regresie". Se întâmplă atunci când îți dai seama că nu ai înțeles un cuvânt sau un concept și simți nevoia să te întorci în text pentru a-ți găsi un punct de sprijin. Tot ceea ce faci în mod repetat se numește „mod de operare" sau „rutină". Citim, în mod natural, de la stânga la dreapta. Când ne întoarcem în text după un cuvânt, facem acest lucru în sens contrar, adică de la dreapta spre stânga. Toată informația pe care o citești de la stânga spre dreapta se duce într-o parte a creierului tău, iar informația după care te-ai întors de la dreapta spre stânga se duce în altă parte, pentru că, pentru creier, mișcarea în sens invers față de cel obișnuit este decodată ca fiind un alt proces. Cu siguranță, ți s-a întâmplat să te întorci în text după un anumit cuvânt și, după aceea, când ai încercat să procesezi informația citită, fie ți-ai amintit doar cuvântul după care te-ai întors, fie ți-ai amintit contextul, dar nu și cuvântul vizat.

   Totuși, ce faci când citești, când ești pe la mijlocul paragrafului și îți dai seama că nu înțelegi? Pentru a

te asigura că toată informația din acel paragraf se duce în același loc în creierul tău, oprește-te din citit și reia paragraful de la început, dar cu același mod de operare, adică de la stânga la dreapta.

7. *Folosește un indicator atunci când citești.* Indicatorul se mai numește și „reper". Acesta poate fi un obiect cu vârf, cum ar fi un pix, un bețișor, un creion.

Tehnici de citire rapidă

Tehnica 1

Cititul cu indicator (reper vizual)

De ce să o folosești

Dacă ai văzut vreodată un copil care învață să citească, cu siguranță ai observat că fixează cu degetul cuvântul pe care se concentrează în acel moment. El face acest lucru pentru că degetul îl ajută să știe precis ce cuvânt are de descifrat și, în același timp, îi împiedică ochii să se întoarcă în text. La un moment dat, părintele sau învățătorul îi spune copilului să nu mai folosească degetul, pentru că acest lucru îl împiedică să parcurgă textul mai rapid, ceea ce nu este adevărat. Ceea ce ne face să credem că urmăritul cu degetul îl încetinește este faptul că intervine un conflict între viteza de mișcare a mâinii și viteza de mișcare a ochilor. Ochii vor să meargă mai repede pe linia de text, dar mâna rămâne în urmă. Numeroase studii au arătat că folosirea unui reper atunci când citești îți poate dubla sau chiar tripla viteza de citire într-un timp foarte scurt și, de asemenea, va crește gradul de înțelegere și va îmbunătăți memoria. Reperul te ajută să crești gradul de atenție,

încurajează ochii să se miște din ce în ce mai repede cuprinzând mai multe cuvinte dintr-o fixare și, în același timp, descurajează întoarcerea în text.

Paradoxul citirii rapide este: „Cu cât citim mai repede, cu atât reținem mai multă informație."

Explicația este simplă: atunci când citim foarte repede, o cantitate foarte mare se înregistrează în memoria noastră. Când vrem să ne-o reamintim, o vom regăsi pe toată în același loc. Gândește-te cum îți reamintești un film de 90 de minute atunci când îl vezi pe tot o dată și cum ți-l amintești când îl vezi în bucăți de câte 10 minute.

Ce beneficii generează

- ✓ Îți mărește câmpul vizual și vederea periferică.
- ✓ Ajută ochii să se miște din ce în ce mai repede pe linia de text.
- ✓ Elimină vocalizarea, subvocalizarea și pronunția mintală.
- ✓ Crește gradul de asimilare.
- ✓ Îmbunătățește memoria.
- ✓ Crește gradul de atenție.
- ✓ Previne întoarcerea în text.

Cum o aplici

Cea mai eficientă metodă descoperită până acum pentru îmbunătățirea vitezei de citire este citirea cu un reper vizual, tehnică dezvoltată de Evelyn Wood.

Reperul poate fi considerat orice instrument, fie el pix, bețișor sau creion. Folosirea degetului pentru a urmări nu prea este indicată, pentru că acoperă o mare parte din text și poate distrage atenția cititorului.

Această tehnică presupune folosirea unui reper vizual sub linia de text. Reperul îți indică exact cuvintele pe care le citești, menținând o viteză constantă și o mișcare continuă a ochilor pe fiecare rând. Ochii urmăresc acest reper, care îi forțează să grupeze cuvinte și să se miște din ce în ce mai repede. Dacă simți că ochii o iau înainte, atunci este indicat să mărești viteza de mișcare a mâinii.

Scopul exercițiului este ca, urmărind linia de text cu acest reper, să existe o coordonare între viteza de mișcare a mâinii și viteza de mișcare a ochilor. Mâna trebuie să fie cu o fracțiune de secundă înaintea ochilor. Mare atenție la mișcarea ochilor pe linia de text! Noi credem că mișcăm ochii, dar, de fapt, mișcăm capul.

Atunci când aplici această nouă metodă de citire, îți recomand să alegi un loc în care spatele tău stă drept. Pe măsură ce aplici cititul cu reper, o să observi o mărire a capacității de atenție și de concentrare, dar și o stare de energizare a întregului corp. Mișcând mâna pe pagină, implici mai multe părți ale corpului în procesul de citire, mai mult sânge este pompat spre creier și, de aici, starea de energizare.

În primul rând, nu te aștepta ca, de la prima aplicare a cititului cu reper, să simți că înțelegi mult mai mult din text. Înțelegerea vine în timp, pe măsură ce coordonarea mână–ochi este preluată de partea subconștientă a creierului. La început, tendința este să controlezi viteza de mișcare a reperului. Mintea o să fie entuziasmată, dar, după ceva timp, o să înceapă să te saboteze cu mesaje de genul:

„Este o porcărie ceea ce faci. Nu vezi că nu înțelegi nimic?", „Nu-i mai bine să citești cum citeai înainte, măcar acolo știai că citești încet, dar era o senzație cunoscută", „Dar ție îți plăcea să citești în pat. De ce trebuie să stăm acum pe scaunul ăsta?", „Dar ești sigur că o să funcționeze?".

Dacă îți apar aceste gânduri, să știi că ești pe drumul cel bun. Observă-le și lasă-le să treacă exact cum trec norii pe cer.

Sunt persoane care, de la prima aplicare, simt că această metodă li se potrivește mănușă. Mai sunt și alte persoane care au nevoie să se convingă după ce mai exersează și mai discută și cu alte persoane care reușesc să aplice noua metodă cu lejeritate.

Îți reamintesc de faptul că totul pleacă de la credință. Dacă tu crezi că o să funcționeze, ai dreptate. Dacă tu consideri că nu o să funcționeze, ai dreptate.

Poate acum o să te întrebi: „Cum? Asta-i tot ce am de făcut? Să mișc un reper pe pagină și viteza de citire și gradul de înțelegere se vor îmbunătăți?" Răspunsul este: „Da!"

Tehnica este foarte simplă, dar, pe cât este de simplă, pe atât este de provocatoare. La început, gruparea cuvintelor va fi mecanică, dar, pe măsură ce exersezi, această sarcină va fi preluată de partea subconștientă și transformată în automatism.

Avantajul cititului cu reper este că te ajută să îți mărești viteza de citire într-un timp foarte scurt și să crești gradul de asimilare. Din punctul meu de vedere, este cea mai eficientă tehnică din câte am testat până acum.

Dezavantajul acestei metode este că se poate aplica mai ușor pe materialele tipărite decât pe cele în format digital.

Recomandarea mea: dacă dorești o îmbunătățire constantă a vitezei de citire, îți recomand să folosești reperul ca pe un dispozitiv de antrenament pe care, pentru perioade de 2-3 minute, să îl miști la viteza maximă până la care ochii tăi pot urmări cuvintele, iar apoi să revii la o viteză la care te simți confortabil.

Tehnica 2

Cititul grupat

De ce să o folosești

Tehnica grupării constă în citirea grupurilor de cuvinte. În citirea tradițională, când citim cuvintele separate sau grupuri mici de cuvinte scurte, numărul de fixații este destul de mare. Fiecare fixație este precedată de o sacadă. În acest caz, citirea ne ia destul de mult timp.

Gruparea este o tehnică de citire rapidă, care constă în citirea grupurilor de cuvinte cu ajutorul unei singure fixații.

Ce beneficii generează

- ✓ Îți mărește câmpul vizual și vederea periferică.
- ✓ Te ajută să micșorezi numărul de fixații de pe un rând.
- ✓ Crește gradul de atenție.
- ✓ Previne întoarcerea în text.

Cum o aplici

Pentru a aplica această metodă, ai nevoie de două bucăți de plastic transparent (una de 3 centimetri și alta de 5 centimetri). În cazul în care ai un câmp vizual redus, îți recomand să începi cu bucata de plastic de 3 centimetri, pe care să o poziționezi vertical pe mijlocul paginii. În funcție de mărimea textului, vei observa că bucata de plastic de 3 centimetri acoperă aproximativ 3 cuvinte, iar aceea de 5 centimetri acoperă 4-5 cuvinte. Poziționând bucata de plastic pe mijlocul paginii, textul tău este împărțit acum în 3 coloane. Cu ajutorul reperului vizual, te vei antrena să citești un rând din doar 3 fixări. Poziționează reperul la jumătatea fiecărei coloane care s-a format pe rând și încearcă să cuprinzi cele 3-4 cuvinte dintr-o singură fixare. Vei avea doar 3 puncte de sprijin pe rând: primul punct de sprijin este la jumătatea primei coloane formate, al doilea punct de sprijin este la jumătatea bucății de plastic, iar ultimul punct de fixare este la jumătatea celei de a treia coloane. În momentul în care vezi cu ușurință 3 cuvinte, este momentul potrivit să treci la banda de 5 centimetri.

Avantajul acestei metode este că te forțează să îți mărești câmpul vizual și te antrenează să citești cuvintele grupat.

Dezavantajul pentru un cititor cu un câmp vizual mai redus este că această metodă poate constitui o problemă în faza inițială de folosire, deoarece un astfel de cititor este obișnuit cu citirea cuvintelor cu ajutorul vederii clare, și nu a vederii periferice.

Recomandarea mea este să nu te îngrijorezi dacă începi să intuiești cuvintele care urmează sau dacă nu apuci să vezi

clar toate cuvintele. Creierul are abilitatea de a construi ceea ce lipsește pe baza modelelor deja existente.

Tehnica 3

Procesarea informației în timp real

De ce să o folosești

Această metodă te ajută să procesezi informația pe măsură ce o parcurgi. Astfel, vei ajunge la finalul textului sau al cărții și cu un mic rezumat.

Ce beneficii generează

- ✓ Crește gradul de înțelegere a textului.
- ✓ Îmbunătățește capacitatea de memorare.
- ✓ Crește gradul de atenție.
- ✓ Devii un cititor activ, nu unul pasiv.
- ✓ Te ajută să îți structurezi mai bine ideile.

Cum o aplici

Împarte materialul pe care îl ai de parcurs în paragrafe pe care le vei citi cu metoda reperului vizual. După fiecare paragraf, oprește-te și, fără a mai reveni pe text, notează 3–5 cuvinte-cheie, o propoziție, sau scrie o întrebare al cărei răspuns se află în paragraful pe care l-ai parcurs.

Când aplici pentru prima dată această metodă, vei observa că, după primele 2-3 paragrafe, există tendința de a reveni în text pentru a căuta cuvintele-cheie. Vei avea impresia că nu ai reținut nimic. Ai răbdare cu tine. Nu reveni pe text.

Stai puțin și gândește-te ce cuvinte ai văzut, care era ideea principală a paragrafului. Această metodă te ajută să-ți crești gradul de atenție și să te transformi într-un cititor activ, care pune întrebări și sintetizează informația rapid.

Avantajul procesării informației în timp real este că, atunci când ai terminat de parcurs materialul, ai și un mic rezumat.

Dezavantajul este că s-ar putea să consideri că te oprește din fluxul cititului.

Recomandarea mea este să aplici această tehnică de fiecare dată când ai de parcurs un material din care ai de reținut informații. Vei observa, în timp, că această metodă te ajută să procesezi rapid informația și să pui rapid întrebări chiar și în comunicarea verbală.

Tehnica 4

Tehnica de mărire a coeficientului de asimilare

De ce să o folosești

Citirea rapidă ne ajută să preluăm informațiile descriptive dintr-un text. Prin citirea rapidă, ne dăm seama ce știm și ce nu știm dintr-un text. Informațiile noi nu se vor fixa în memorie la o simplă citire. Tocmai din acest motiv, pentru a crește gradul de asimilare a informațiilor din materialul parcurs, un text se citește de 3 ori în 3 feluri diferite.

Ce beneficii generează

- ✓ Te ajută să reții cât mai multe informații dintr-un text.
- ✓ Înveți să identifici cuvintele-cheie.

- ✓ Îmbunătățește capacitatea de memorare.
- ✓ Înveți să devii selectiv cu informația.

Cum o aplici

Prima citire. Aplici tehnica de grupare a cuvintelor sau cititul cu reper. Prima citire este una în care te familiarizezi cu informația. Îți dai seama ce știi și ce nu știi.

A doua citire. Înainte de a doua citire, stabilește-ți un scop clar. Ce vreau să reține? Care este pentru mine aplicabilitatea acestor informații? Care sunt informațiile pe care vreau să le aplic? Am nevoie de o privire generală sau de detalii specifice?

După ce ai un scop, te întorci în text și subliniezi doar cuvintele-cheie. Cuvintele-cheie sunt acele cuvinte-„vedetă" care răspund scopului tău. Evită să subliniezi paragrafe întregi și cuvinte de legătură dacă nu sunt importante. Îți recomand ca, atunci când întâlnești negații în text, să le încercuiești pentru a le scoate în evidență. Dacă ratezi negațiile, se schimbă sensul enunțului.

A treia citire. După ce ai selectat cuvintele-cheie din text, revino pentru a treia oară pe text și, cu ajutorul reperului vizual, rapid, mai citește încă o dată doar cuvintele pe care le-ai subliniat.

Avantajul față de modul de citire tradițional al unui material nou este că, în aceeași perioadă în care citești în mod tradițional un text, ai timp să parcurgi de 3 ori și să crești gradul de asimilare de la 10–35% la 60% sau chiar la 100%.

Dezavantajul este că sunt persoane cărora le este greu să identifice rapid cuvintele-cheie și atunci au impresia că această metodă le consumă timp.

Recomandarea mea este să aplici această metodă inclusiv atunci când citești cerințele privitoare la un test sau la un examen. Din cauza emoțiilor, s-ar putea să pierzi cuvinte-cheie importante din formularea subiectelor.

Tehnica 5

Notarea liberă

De ce să o folosești

Scopul cititului este să ne îmbunătățească viața atât prin acumularea de noi informații, cât și prin generarea de idei noi. Cele mai valoroase cărți antice sunt cele care prezintă notițe pe marginile foilor. Ori de câte ori un pasaj le-a stârnit imaginația, mințile mari s-au oprit din citit și au început să noteze idei, gânduri, sentimente care le-au fost activate de fluxul de informație. S-a pus întrebarea: geniul duce la scris sau scrisul duce la geniu?

Ce beneficii generează

- ✓ Memorezi mai ușor informații făcând asocieri între experiență și ceea ce tocmai ai citit.
- ✓ Activezi în mod inconștient un intelect superior.
- ✓ Vei învăța să mergi dincolo de cuvintele autorului.
- ✓ Activezi părți ale creierului care sunt neglijate de alte tehnici.
- ✓ Generezi idei noi.

Cum o aplici

Poți testa această metodă chiar pe această carte. Oprește-te la intervale regulate din citit și, timp de 5–10 minute, scrie repede și încontinuu tot ce îți vine în minte, lăsând frâu liber imaginației. Totuși, ideile generate ar trebui să se învârtă mai mult sau mai puțin în jurul subiectului pus în discuție. Cel mai bun moment să te oprești din citit și să începi notarea liberă este atunci când simți că te tot bântuie un gând sau o idee. Alt moment potrivit pentru a te opri din citit și a începe notarea liberă este la sfârșitul unui capitol.

Scrisul este un instrument care face legătura între partea conștientă și partea subconștientă a minții. Notează în special gândurile bizare, nebunești, amuzante, deoarece te vor ajuta să memorezi mai ușor informația.

Practicând notarea liberă, la un moment dat se poate întâmpla să rămâi uimit când observi că ideile pe care tocmai le-ai generat, făcând asocieri între experiența umană și ceea ce tocmai ai citit, se regăsesc în următoarea bucată de text. Atunci când aplici notarea liberă, poți găsi noi metode de a învăța eficient, care, poate, nu seamănă cu ce ai găsit în această carte, dar care pot da rezultate în cazul tău.

Diferența dintre notarea liberă și procesarea informației în timp real este că nu faci niciun fel de efort pentru a capta faptele pe care autorul le împărtășește. Notițele pot avea un conținut total diferit de topica discursului, deoarece vei scrie totul foarte repede. Ești liber chiar să folosești desene, schițe, cuvinte-cheie.

Avantajul este că, atunci când te oprești să notezi gândurile și sentimentele privitoare la un anumit subiect, acest lucru te determină să înveți mai mult despre acel subiect.

Dezavantajul este că această metodă poate naște multe semne de întrebare în rândul începătorilor care au fost învățați că trebuie să fie foarte atenți la ce se spune și, în același timp, să capteze aproape cuvânt cu cuvânt discursul autorului.

Recomandarea mea este să practici notarea liberă nu doar pe cărți, ci și pe discursuri. Ar fi bine să ai o agendă pe care să o folosești strict pentru această metodă.

Cum citeau rapid Cantemir, Hasdeu și Iorga

De unde știm că ei citeau 1 000–2 000 de cuvinte pe minut? Cine le-a măsurat viteza de citire? Dar oare ei cât rețineau din ceea ce citeau?

Acestea sunt întrebările la care am vrut să aflu un răspuns.

Din mai toate articolele și cărțile care au ca subiect principal citirea rapidă, o să aflați că cititorii rapizi ai României au fost Dimitrie Cantemir, Bogdan Petriceicu Hasdeu și Nicolae Iorga. Nicăieri nu scrie cum de citeau aceștia atât de rapid în condițiile în care abia în 1925 s-a ținut primul curs formal de citire rapidă la Universitatea Syracuse din America.

Se pare că, încă de prin 1600, oamenii culți căutau modalități pentru îmbunătățirea vitezei de citire. Primul despre care aflăm este Antonio di Marco Magliabechi, născut în Florența, supranumit și „șoarecele de bibliotecă", deoarece, lucrând ca bibliotecar în cadrul Bibliotecii Palatine, toți oamenii de cultură din întreaga Europă corespondau cu

el, pentru că se știa că nu lăsa nicio carte necitită. Antonio di Marco Magliabechi mai este recunoscut și pentru faptul că avea o memorie foarte bună, fiind capabil să memoreze cărți întregi într-un timp foarte scurt. Contemporanii spun despre el că prin una, două fixări pe pagină absorbea toată informația, iar în combinație cu tehnicile de memorare, putea reda cu lux de amănunte cărți întregi.

Despre cei trei presupuși cititori rapizi ai României nu am găsit mărturii ale contemporanilor care să valideze informația că ei citeau 1 000–2 000 de cuvinte pe minut.

Dar să vedem cine sunt cei trei presupuși cititori rapizi ai României.

Dimitrie Cantemir (1673–1723) este primul om de știință român. Enciclopedist, etnograf, geograf, filozof, istoric, lingvist, muzicolog, om politic și scriitor român, Dimitrie Cantemir a fost influențat atât de umanismul Renașterii, cât și de gândirea înaltă din Rusia. Este considerat primul promotor al României în Europa și este recunoscut pentru pasiunea sa pentru cercetare. La vârsta de 15 ani, fiind luat ostatic la curtea sultanului, are acces la biblioteca din Istanbul, unde studiază logica, filozofia, geografia, istoria, medicina, chimia și câteva limbi orientale (turcă, arabă, persană). Ales membru al Academiei din Berlin, Cantemir este încurajat să scrie în latină opera *Descrierea Moldovei*. Prin opera *Istoria ieroglifică*, considerată de Nicolae Iorga ca fiind cel dintâi roman de realitate istorică, domnitorul-cărturar este primul care introduce in istoria literaturii române un glosar la finalul unei cărți, deoarece altfel ar fi fost greu de parcurs.

Bogdan Petriceicu Hasdeu (1838–1907) a fost academician, enciclopedist, jurist, lingvist, folclorist, poet, prozator,

dramaturg, publicist, istoric și om politic. Hasdeu a fost una dintre cele mai mari personalități ale culturii române din toate timpurile. El a spart tiparele normalului, fiind o personalitate complexă și originală.

Nicolae Iorga (1871–1940) a fost istoric, memorialist, poet, dramaturg, critic și istoric literar. A învățat să citească singur și a terminat facultatea (secția istorico-literară) într-un singur an. Opera sa întrunește 1 250 de cărți și 25 000 de articole.

Dintre cei trei cititori rapizi ai României, Nicolae Iorga este cel despre care am găsit câteva informații care fac referire la modul în care citea. El povestește în cartea *O viață de om așa cum a fost ea* cum, în clasa a II-a fiind, absorbit de frumoasele pasaje din cartea de citire, uitând cu totul unde se afla și ce se făcea la oră, aude, la un moment dat, glasul preotului care conducea clasa: „Unde-i «ce»? Arată cu degetul!" Fiindu-i imposibil să arate cuvântul, a fost pedepsit.

Prin această povestire, Iorga nu face altceva decât să confirme descoperirile din domeniul citirii rapide, care spun că un cititor rapid nu citește fiecare cuvânt în parte, ci vede grupuri de cuvinte pe care le transformă rapid în imagini.

Cu informațiile și descoperirile pe care le avem în acest moment despre modul în care ochii parcurg o linie de text, despre cum funcționează citirea rapidă, dar și despre ce presupune procesul de fotocitire, putem trage concluzia că atât Iorga, cât și Cantemir și Hasdeu aplicau deja tehnici de citire rapidă și de fotocitire într-un mod intuitiv. Având o dorință foarte mare de cunoaștere și de a asimila cât mai multe informații din multe domenii într-un

timp scurt, tot ceea ce au făcut cei trei a fost să-și forțeze limitele fizice și mintale în mod continuu.

Ce au în comun Cantemir, Hasdeu și Iorga

- Erau autodidacți.
- Erau nonconformiști.
- Erau curioși și interesați de aproape orice domeniu.
- Aveau o dorință foarte mare de depășire a limitelor.
- Aveau activat darul scrisului.

Paradoxul citirii rapide este următorul: „Cu cât citești mai repede, cu atât reții mai multă informație."

Nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Testează!

În cazul lui Cantemir, Hasdeu și Iorga, eu aș reformula această afirmație în felul următor: „Cu cât ai mai multe informații, trăiri, experiențe în harta mintală, cu atât citești mai rapid un text."

Dacă ne uităm la titulaturile lor, putem observa că nu este domeniu pe care să nu-l fi abordat, ceea ce înseamnă că orice carte ar fi deschis ar fi fost imposibil să nu știe ceva despre subiectul respectiv.

Într-un alt articol, spuneam despre faptul că citirea rapidă te ajută să reperezi ușor ceea ce nu știi (mintea se blochează pe informația necunoscută) și să treci foarte repede peste ceea ce cunoști deja.

Este logic faptul că citeau rapid. Având informații din așa de multe domenii, treceau foarte repede peste ceea ce știau deja.

Nicolae Iorga se mai deosebește de Cantemir și Hasdeu prin faptul că primul avea un scop foarte clar. Aproape întreaga operă a lui Iorga se concentrează în jurul unui mare subiect: istoria românilor. Acest lucru ne spune despre Nicolae Iorga că era foarte selectiv cu informația. Orice carte deschidea, nu o citea cap-coadă, după care o punea în raft și o bifa ca fiind carte citită. Fiecare manuscris, carte, document de arhivă erau cercetate cu un scop foarte clar, iar acest scop avea legătură cu istoria românilor. Căuta doar acele informații care îi măreau universul de cunoaștere și care îi ofereau o imagine cât mai clară despre istoria românilor.

Când citești cu un scop foarte clar, reții mai multă informație decât atunci când citești fără să știi ce urmărești.

Imaginează-ți că ești pe un câmp plin cu flori. Pe acest câmp găsești flori roșii, roz, galbene, albastre, verzi, violete, indigo, iar scopul tău este ca, timp de 30 de minute, să culegi cât mai multe flori violete. Ce culoare crezi că o să vezi în fața ochilor în următoarele 30 de minute?

Dacă dai o comandă foarte clară creierului, el va ști pe ce să se concentreze și te va deconecta de la celelalte detalii care nu corespund scopului tău.

Un alt lucru pe care îl au în comun cei trei este darul scrisului. Scrisul este cel care face legătura dintre partea conștientă a creierului și cea subconștientă. *Prin scris poți aduce în plan conștient informații bine ascunse în plan subconștient.* Scrisul este cel care activează procesul creativ

și te aduce în starea de creativitate. Se spune că *scrisul dezvoltă geniul și geniul dezvoltă scrisul.*

Dacă ar fi să extragem două informații relevante de la cei mai prolifici scriitori români, pe care să le aplici începând de astăzi, acestea ar fi:

1. *Înainte de a începe să citești o carte, stabilește-ți încă de la început un scop foarte clar.* Îți las și câteva întrebări ajutătoare. Ce vreau să reține din această carte? Care este pentru mine aplicabilitatea esențială a acestui material?
2. *Scrie în fiecare zi 300 de cuvinte despre un domeniu care te pasionează.* Dacă nu ai acest exercițiu, la început o să ți se pară dificil. Dacă simți că te blochezi, scrie în continuare exact ce îți trece prin minte. Chiar și fraze de genul: „M-am blocat!" „Nu mai știu ce să scriu." „Abia am scris 56 de cuvinte." „Oare despre ce să mai scriu până la 300?" „Păi aș putea să scriu despre cât de plictisitoare a fost ședința de astăzi de la serviciu..." Cam așa arată și unele scrieri ale lui Nicolae Iorga, care scria încontinuu, pe ce apuca, oriunde se afla.

Cum a schimbat internetul modul în care citim astăzi

Internetul poate fi considerat cea mai puternică tehnologie de modificare a creierului de la apariția cărții încoace. Studii în domeniu au scos la suprafață care sunt diferențele dintre citirea paginilor web și citirea cărților tipărite. Se pare că cititorii de carte au o activitate mai bogată în zonele asociate cu limbajul, memoria și procesarea vizuală. În schimb, cititorii de pagini web prezintă o activitate mai intensă în zonele prefrontale, asociate cu luarea deciziilor

și rezolvarea de probleme. Acest lucru se întâmplă deoarece, de fiecare dată când întâlnim un link pe o pagină web, creierul nostru ia o pauză de cel puțin o fracțiune de secundă pentru a-i permite cortexului prefrontal să evalueze dacă *îl accesăm* sau nu. Schimbarea atenției de la citirea și înțelegerea sensului la luarea deciziei, decizia de a accesa linkul sau nu, afectează înțelegerea și reținerea, în special, dacă acest proces se repetă frecvent.

Cititul online ne întoarce în vremurile când se practica cititul continuu și greoi, cauzat de lipsa spațiilor dintre cuvinte. Practic, devenim decodificatori de informație și nu mai beneficiem de conexiunile mintale bogate care se formează atunci când citim în profunzime și fără să ni se distragă atenția.

Pagina web ne segmentează atenția și ne solicită și mai mult capacitățile cognitive, limitând învățarea și slăbind înțelegerea. Totuși, furnizarea de informații în mai multe forme nu afectează întotdeauna înțelegerea. Cercetătorii din domeniul educației au constatat că prezentările atent concepute, care combină explicațiile cu instrucțiunile audio și vizuale, pot să amplifice învățarea elevilor. Explicația este următoarea: creierul utilizează canale diferite pentru a procesa ceea ce vede și ceea ce aude. Cu toate acestea, să nu uităm că internetul nu a fost creat de educatori pentru optimizarea învățării.

Jakob Nielsen, consultant de design al paginilor web, a efectuat un studiu în 2006, prin care a urmărit privirea utilizatorilor de web. El a pus 232 de oameni să poarte o cameră de luat vederi care le urmărea mișcarea ochilor în timp ce citeau texte online și căutau alte conținuturi. Cercetătorul a descoperit că foarte puțini citeau textul

metodic, rând cu rând, așa cum se citește o pagină dintr-o carte. Majoritatea survolau rapid pe deasupra textului, ochii lor sărind în josul paginii, după un model ce seamănă aproximativ cu litera F. Ei începeau prin parcurgerea în totalitate a primelor două sau trei rânduri din text. Apoi ochii lor căutau puțin mai jos, scanând până la jumătate câteva rânduri. În final, privirea lor se scurgea pe partea stângă a paginii. Acest model de citire online a fost confirmat și de alți cercetători în domeniu.

Nielsen a scris despre descoperirea sa că „F" vine de la *fast* (repede). Utilizatorii citesc conținutul online după un model diferit de cel învățat în școală.

Într-un alt studiu, Nielsen a mai analizat și timpul petrecut de un utilizator pe o pagină web. S-a constatat că, pe măsură ce numărul de cuvinte de pe o pagină crește, crește și timpul petrecut de utilizator, dar nu cu mult. Pentru fiecare sută de cuvinte în plus, privitorul mediu petrece numai 4,4 secunde în plus uitându-se pe pagină. Cercetătorul le-a spus clienților săi: „Atunci când adăugați cuvinte pe o pagină, puteți presupune că vizitatorii vor citi 18% dintre ele." Iar la întrebarea „Cum citesc utilizatorii pe web?", răspunsul lui Nielsen a fost: „Nu citesc!"

Un lucru este clar: cititul superficial devine modul nostru dominant de lectură. De la stadiul de cultivatori ai cunoștințelor personale, ne transformăm în vânători de informații din mediul online. Sunt mulți cei care afirmă că nu mai văd rostul de a citi o carte întreagă când, în câteva secunde, pot găsi pe Google informația de care au nevoie.

CAPITOLUL 4
Memorarea

Ce este memoria

Oamenii se gândesc la memorie ca reprezentând un singur aspect al minții, ceva ce funcționează mai bine sau mai rău. De câte ori nu ai auzit oameni în jurul tău spunând: „Ahh... eu am o memorie foarte proastă. Nu pot să îmi amintesc lucruri."

Oamenii de știință știu că memoria este mult mai complexă decât pare. Ceea ce noi numim „memorie" este, de fapt, o colecție a unor sisteme independente din creier care ne ajută să învățăm și să ne reamintim diferitele tipuri de informație.

Fiecare sistem de memorare include:

1. memoria de lucru sau memoria de scurtă durată;
2. memoria episodică;
3. memoria semantică;
4. memoria procedurală.

Ultimele trei fac parte din memoria de lungă durată.

Memoria de lucru sau de scurtă durată este capabilă să ne mențină gândurile în conștient. Memoria de lucru este temporară și este folosită pentru a reține informații pe termen scurt. Memoria de scurtă durată este capabilă să rețină o cantitate mică de informație pentru o perioadă scurtă.

Memoria de lungă durată ne permite să reținem o cantitate vastă de informație pentru o perioadă indefinită.

Majoritatea confundă memoria de scurtă durată cu cea de lungă durată. Ceea ce ai spus cu ceva timp în urmă nu este același lucru cu memoria de scurtă durată. Memoria de scurtă durată implică prezentul și reprezintă ceea ce este în mintea ta într-un anumit moment. Sistemul de memorie responsabil cu reținerea pe termen scurt se numește „memorie de lucru".

Memoria de lucru este temporară și este folosită pentru a reține lucruri pe termen scurt. Memoria de lungă durată este permanentă și este folosită pentru a memora informații pe termen lung. Ea implică memoria episodică, semantică și procedurală.

Memoria episodică este cea mai fragilă și se degradează în timp.

În viața de zi cu zi, cele patru tipuri de memorie funcționează împreună, cu mici stimulări sau direcționări din partea noastră.

De exemplu, vrei să mergi la un film cu un prieten. Acum, gândește-te cum folosești aceste sisteme de memorie. Poți începe prin a căuta un film utilizând aplicația din telefon pentru filmele de la cinema. Aici, folosești memoria procedurală. Scanezi *review*-urile filmelor care îți

accesează memoria semantică și alegi un film pentru că îți amintește că, data trecută, te-ai amuzat când ai văzut un film regizat de acel regizor. Tocmai ai utilizat memoria episodică. Atunci când îți suni prietenul, folosești memoria procedurală, când îi recunoști vocea, folosești memoria episodică, iar când vorbiți despre opțiunile filmelor, folosești memoria de lucru și memoria semantică. Apoi conduci până la cinema, caz în care folosești memoria procedurală.

Memoria episodică este folosită pentru a reține experiențele din viața noastră. Ea implică amintirea conștientă a experiențelor personale. Este tipul de memorie pe care îl folosim atunci când mergem în trecut pentru a ne aminti un eveniment, cum ar fi filmul preferat, o sărbătoare petrecută în familie sau primul sărut. Folosim memoria episodică de fiecare dată când povestim despre întâmplările din trecut.

Memoria semantică este, de asemenea, pe termen lung și reprezintă cunoștințele pe care le-am acumulat de-a lungul timpului și implică mai mult înțelesuri ale cuvintelor. Înțelesul cuvântului „ecologie" sau al aserțiunilor „1 plus 1 egal cu 2" sau „liliecii sunt animale nocturne" sunt exemple de câteva informații ce țin de memoria semantică.

Pentru a face o distincție între memoria episodică și cea semantică, te poți gândi la memoria episodică ca la ceva specific care are legătură cu un spațiu și un timp, de exemplu, primul sărut, în timp ce memoria semantică este mai mult generică și constă în a înțelege ce înseamnă un sărut.

Memoria episodică și cea semantică pot fi declarative.

Memoria procedurală este tot pe termen lung și reprezintă capacitatea de a învăța abilități și activități complexe cum ar fi mersul pe bicicletă sau condusul unei mașini. Memoria procedurală nu poate fi declarată, ci doar demonstrată. Demonstrăm memoria procedurală făcând lucruri, și nu descriindu-le.

Avem sisteme remarcabile de memorare vizuală și spațială care pot ajuta la formarea memoriei de lungă durată. De exemplu, dacă ți se cere să te uiți printr-o casă pe care nu ai mai vizitat-o până atunci, foarte rapid îți vei face o idee despre aranjamentul general al mobilierului, pe unde sunt camerele și cam ce culori ai putea găsi în acea casă.

În doar câteva minute, mintea poate dobândi și reține mii de noi informații. Mintea este construită să rețină astfel de informații generale despre un loc.

Strămoșii noștri nu au avut niciodată nevoie de o memorie vastă pentru nume și numere, dar au avut nevoie de o memorie care să îi ajute să ajungă înapoi acasă după ce petreceau trei zile la vânătoare sau pentru localizarea surselor de hrană.

Iluziile memoriei

O iluzie a memoriei apare când o amintire este diferită de realitate.

Ca să înțelegem mai bine acest lucru, profesorul de psihologie John Seamon, de la Universitatea Wesleyan, ne propune să citim cuvintele de pe pagina următoare o singură dată, apoi să încercăm să ne amintim cât mai multe dintre ele.

Lista cu 12 cuvinte comune:

1. pat
2. odihnă
3. treaz
4. obosit
5. vis
6. a ațipi
7. pătură
8. a moțăi
9. a dormita
10. sforăit
11. a (te) culca
12. căscat

Este important să experimentezi iluziile memorării pentru a aprecia faptul că, uneori, nu ne amintim trecutul.

Numeroase studii au arătat faptul că, atunci când discutăm despre amintirile din copilărie cu părinții sau bunicii, de exemplu, este foarte ușor să nu îți amintești trecutul. Dacă cineva în care ai încredere îți descrie un eveniment din trecut (cum te-ai pierdut în mall sau o cursă cu balonul), chiar dacă tu nu ți-l amintești, îl vei crede. Cercetătorii arată că, dacă ne repetăm imagini cu aceste evenimente false, după ceva timp începem să fim convinși că ele au avut loc.

Memoria noastră episodică este, de obicei, de încredere, dar astfel de constatări ne arată că nu este întotdeauna fidelă. Câteodată, memoria noastră este falsă.

De exemplu, încearcă să îți amintești cele 12 cuvinte pe care ți le-am arătat mai devreme.

Uită-te la cele trei cuvinte de mai jos și gândește-te care dintre ele au fost în prima listă?

pat
tren
somn

La acest exercițiu, foarte mulți oameni afirmă cu încredere că două cuvinte, „pat" și „somn", au fost în prima listă, când, de fapt, doar un singur cuvânt este corect. Celălalt este o iluzie.

Pentru a te convinge, compară lista din stânga cu cea din dreapta. Ai văzut eroarea?

1. pat	pat
2. odihnă	tren
3. treaz	somn
4. obosit	
5. vis	
6. a ațipi	
7. pătură	
8. a moțăi	
9. a dormita	
10. sforăit	
11. a (te) culca	
12. căscat	

Toate cele 12 cuvinte sunt asociate cu cuvântul „somn" și, chiar dacă acest cuvânt nu a fost prezent în prima listă,

foarte mulți sunt convinși că a fost, dar asta până când văd lista inițială.

Această iluzie de memorare apare deoarece noi ne gândim la conceptul de „somn" în timp ce citim grupul de cuvinte care are o puternică legătură cu acesta.

De ce memoria umană este imperfectă

Computerele, de exemplu, diferă de memoria umană prin faptul că pot reține cu exactitate cantități foarte mari de informație. Din nefericire, petrecem numeroase ore memorând, dar memoria este foarte rar perfectă. Memoria funcționează atât cât să ne mențină în viață.

Psihologul Frederic Bartlett a observat cu ceva timp în urmă că, atunci când citim povești, memoria noastră pentru aceste povești rar este perfectă. De obicei, ne amintim esențialul poveștii. Dar, când părți din poveste sunt vagi sau incomplete în mintea noastră, de cele mai multe ori vom umple aceste piese lipsă făcând interferențe cu informația de bază a ceea ce ar fi trebuit să se întâmple. Ce facem, de fapt, este să dăm un sens poveștii pe baza a ceea ce noi știm.

De-a lungul timpului, memoria a trebuit să se adapteze și să îndeplinească un rol important în a înregistra experiențele, dar este mult mai mult de atât. Ca să înțelegi cum funcționează memoria de zi cu zi, mai întâi ar trebui să gândești corect despre memorie, ceea ce înseamnă că ar trebui să vedem și care sunt iluziile pe care le creează.

Memoria este mai mult reconstructivă decât reproductivă. Noi nu avem în creier *print screen*-uri cu experiențele noastre. Când experimentăm un eveniment, interpretăm

acea experiență, iar interpretarea noastră este influențată de foarte mulți factori. Două persoane își pot aminti în mod diferit același eveniment. Experiența noastră legată de un eveniment nu este același lucru cu a vorbi despre o poză. Memoria episodică înregistrează interpretarea noastră, și nu copiază literar experiența evenimentului.

Memoria nu este o copie fidelă a experiențelor noastre. Este o interpretare a acestor experiențe. Amintirile noastre sunt reconstruite din ceea ce noi știm. O memorie reconstructivă produce amintiri false, pentru că nu este păstrată o copie fidelă a experiențelor noastre din trecut. Pentru a compensa această pierdere a perfecțiunii evenimentului ne folosim de flexibilitatea mintală pentru ca evenimentele din trecut să fie recombinate într-o formă nouă. Tocmai din acest motiv, reamintindu-ne trecutul, suntem capabili să ne imaginăm un plan pentru viitor.

Abilitatea de a ne imagina un plan pentru viitor este una dintre principalele funcții ale memoriei.

Personalități cu o memorie extraordinară:

1. Daniel Tammet – talent la limbi străine. Într-o săptămână, a învățat limba islandeză de la zero.
2. Derek Paravicini – talent muzical. Are un repertoriu de mii de piese pe care le cântă fluent la pian din memorie.
3. Stephen Wiltshire – talent în artă. A desenat cu acuratețe și în cele mai mici detalii harta Romei și a orașului Tokyo după un singur zbor cu elicopterul deasupra fiecărui oraș.

Tehnologia a schimbat modul în care memorăm informația. Memorarea a devenit mai puțin importantă și nu se mai pune accent pe accesarea din memorie, ci pe evaluarea informației.

De ce uităm

Ca să funcționeze bine, memoria noastră trebuie să facă trei lucruri:

1. să codeze informația într-o formă care poate fi stocată;
2. să păstreze informația, să o rețină;
3. să fie capabilă să fie accesată ulterior sau de fiecare dată când este nevoie de ea.

Un eșec în oricare dintre aceste componente ne face să uităm.

În partea de codare a informației, faptul că suntem distrași sau neatenți poate duce la un eșec în procesul de memorare. Când se află deja în memorie, amintirile pot, de asemenea, să se estompeze sau să devină greu de distins dacă interferează cu alte amintiri. Acest lucru se poate întâmpla atunci când stocăm informația în ansambluri neuronale suprapuse. Leziunile cerebrale pot, de asemenea, să întrerupă legătura dintre hipocamp și cortex. Această legătură este importantă pentru accesarea informațiilor.

Acele momente când spunem că „am un lapsus" sau „îmi stă pe limbă" se produc pentru că algoritmii creierului nu sunt perfecți și, de cele mai multe ori, avem probleme în a distinge semnalele corecte, din cauza zgomotului neuronal.

Pe de altă parte, avem tendința de a ne aminti lucruri foarte importante pentru noi, cum ar fi informațiile care ne produc plăcere sau ne sperie. Un exemplu extrem în acest sens sunt amintirile *flash*. Acestea sunt amintiri puternice, care sunt păstrate în memorie chiar și după mulți ani. De obicei, se întâmplă când un eveniment este neobișnuit și asociat cu emoții puternice. Memoria *flash* se produce atunci când majoritatea oamenilor își pot aminti unde erau și cu cine erau atunci când au auzit despre evenimentele din 11 septembrie sau când a murit Michael Jackson sau când a început Revoluția din '89 în România.

Să uităm este o parte crucială în a avea o memorie complet funcțională. Uităm pentru că avem un creier care a dezvoltat strategii pentru a elimina informațiile irelevante. Când uităm ceva util, ar putea fi datorită faptului că sistemul de tăiere funcționează puțin mai bine. Este o strategie prin care eliminăm informații de care nu mai avem nevoie; de exemplu, un număr vechi de telefon sau ce am mâncat săptămâna trecută. O altă problemă este atunci când uiți unde ți-ai pus cheile. Acest lucru se întâmplă pentru că atenția este în altă parte.

De ce o imagine este foarte importantă pentru memorie

Imaginile se conectează direct la centrii vizuali spațiali din partea dreaptă a creierului. Imaginea ne ajută să interiorizăm un concept monoton și aparent greu de reținut.

De obicei, oamenii își aduc mult mai ușor aminte ceva după ce au văzut decât după ce au auzit o descriere. Creierul și mintea preferă să funcționeze cu ajutorul imaginilor decât cu ajutorul reprezentărilor abstracte pe care

le numim „cuvinte". Tocmai din acest motiv este important să începem să ne folosim gândirea în termeni vizuali.

Cu cât construiești mai multe imagini mintale, folosind simțurile, cu atât îți va fi mai ușor să îți amintești un concept și ce înseamnă acesta. Imaginile mintale create vor acționa ca niște cârlige neuronale care te vor ajuta să recuperezi informația din memorie.

Cum ne ajută tehnicile de memorare

Tehnicile de memorare ajută la îmbunătățirea procesului de vizualizare și imaginație.

Reține că „a vedea" nu este același lucru cu „a vizualiza". Vedem cu ajutorul ochilor, dar de vizualizat, vizualizăm cu ajutorul minții. A vizualiza înseamnă a crea o imagine mintală despre ceva.

Imaginația este un proces creativ prin care formezi imagini mintale despre ceva ce nu ai mai văzut sau vizualizat niciodată înainte.

Memoria este produsul vizualizării, al imaginației și al asocierii.

Concentrându-ți atenția pe informația pe care vrei să o memorezi, aduci ceva temporar în memoria de lucru, dar, pentru ca acel lucru să se mute în memoria de lungă durată, trebuie să se întâmple trei lucruri:

1. Vizualizează ceea ce vrei să ții minte.
2. Folosește imaginația pentru a asocia noul concept cu ceva cunoscut ție. Imaginea trebuie să fie memorabilă.
3. Informația trebuie repetată. Astfel se produce consolidarea informației.

Pentru a duce o informație în memoria de lungă durată, avem nevoie de șapte repetări.

1. O oră – prima repetare se face la o oră după ce materialul a fost stocat.
2. O zi – a doua repetare se face a doua zi.
3. Două zile – a treia repetare este poate cea mai importantă în consolidarea informației, deoarece creierul șterge o informație care nu i-a fost reamintită timp de 48 de ore, pentru că o consideră irelevantă.
4. O săptămână – a patra repetare.
5. Două săptămâni – a cincea repetare.
6. O lună – a șasea repetare.
7. Două luni – a șaptea repetare.

Mărește treptat timpul dintre repetiții pe măsură ce materialul se fixează în minte.

Memorarea este în strânsă legătură cu partea de concentrare, emoție și creativitate. Noi ținem minte informațiile cărora le atașăm o emoție foarte puternică sau reținem ușor asocierile paradoxale, neobișnuite. De exemplu, cu siguranță îți amintești cea mai fericită sau cea mai tristă zi din viața ta.

Chiar și în jurnalism există o regulă atunci când se dă titlul unui articol. Acesta trebuie să fie unul neobișnuit sau unul care apelează la emoțiile cititorului, pentru a atrage atenția. Se spune că niciodată *Un câine a mușcat un om* nu va fi un titlu bun, pentru că prezintă o banalitate. În schimb, *Un om a mușcat un câine* va fi un titlu care se va bucura de succes.

Tehnici pentru creșterea capacității de memorare

Tehnica 1

Tehnica cheilor de memorie pentru cuvinte

De ce să o folosești

În literatura de specialitate, această tehnică mai este întâlnită și sub denumirea de Metoda Pegword. În limba română, s-ar traduce prin „metoda umerașelor". Se numește așa pentru că, dacă ar fi să ne imaginăm zece umerașe puse într-un dulap, vedem că ceea ce se schimbă de obicei este haina (informația) de pe umeraș și nu umerașul.

Eu mi-am internalizat această metodă ca fiind tehnica cheilor de memorie pentru cuvinte. Ca să înțelegi mai bine cum funcționează această tehnică, gândește-te la modul în care sunt organizate librăriile, bibliotecile sau folderele în calculator. Dacă vrei, de exemplu, să cumperi o carte dintr-o librărie, te ajută să știi în ce categorie se încadrează. Etichetele pe care le vedem puse pe rafturile din librării, „dezvoltare personală", „cărți pentru copii", „SF", „beletristică", „autori români" etc., sunt, de fapt, niște chei de memorie. Te ghidează către cutia potrivită în care să cauți și să găsești mult mai rapid informația de care ai nevoie. Ca să înțelegi mai bine modul în care este organizată memoria, imaginează-ți că ea este împărțită în cutii sau în *buffere* informaționale. Într-o astfel de cutie, s-a demonstrat științific faptul că încap între 5 și 7, maxim 10 informații din aceeași categorie. Această metodă ne ajută să etichetăm cutiile mintale pe care le creăm și, astfel,

să putem accesa informația memorată mult mai ușor. Dacă vrei să îți ordonezi informația pe care o ai de memorat ținând cont de principiile după care funcționează memoria, atunci este util să îți construiești acest set de chei de memorie.

Ce beneficii generează

- ✓ Îți pune ordine în informații.
- ✓ Antrenează imaginația și creativitatea.
- ✓ Te ajută să memorezi cuvintele-cheie din materialul pe care îl ai de parcurs.
- ✓ Antrenează ambele emisfere în procesul de memorare (cifrele și cuvintele activează emisfera stângă; desenul, imaginația și creativitatea activează emisfera dreaptă).
- ✓ Asocierile amuzante care se formează te ajută să creezi un mediu pozitiv pentru învățare.
- ✓ Înveți cum să gestionezi cantități mari de informație.
- ✓ Te ajută să memorezi cifre scurte, cum ar fi adrese, cantități sau interfonul.
- ✓ Antrenează vizualizarea mintală.

Înainte de a povesti mai multe despre această metodă, despre cum se aplică și despre ce utilități îi putem găsi în viața de zi cu zi, îți propun să îți aloci trei minute pentru a memora următoarea listă de 30 de cuvinte, în aceeași ordine. Atunci când le redai, cuvântul trebuie să coincidă cu cifra sau cu numărul asociat.

Ai trei minute la dispoziție pentru a le memora și trei minute pentru a le reda.

Lista de cuvinte

1. elefant
2. cer
3. căpșună
4. macara
5. sare
6. balon
7. ramă
8. brânză
9. spumă
10. ploaie
11. împărat
12. sticlă
13. trib
14. poezie
15. găină
16. covor
17. martor
18. elicopter
19. fotografie
20. trăsură
21. formulă
22. sfeclă
23. divin
24. caisă
25. rochie
26. telescop
27. furnică
28. șosetă

29. nasture
30. ochelari

Cum o aplici

Tehnica cheilor de memorie pentru cuvinte funcționează pe principiul asocierii. De această dată, asociem cifra cu un cuvânt care seamănă ca formă și cu un desen. Când am învățat să scriem cifrele, ne era mult mai ușor atunci când asociam cifra 2 cu o lebădă, 7 cu o coasă etc.

Metoda de asociere a cifrei cu un cuvânt și un simbol este una foarte eficientă, deoarece folosește ambele emisfere în procesul de memorare: cifra și cuvântul sunt pe emisfera stângă, iar imaginea și simbolul le găsim pe emisfera dreaptă.

Această metodă ne ajută să memorăm informații în aceeași ordine, cifre, poziția anumitor informații, cantitatea.

Mai jos, îți voi da ca exemplu un set de chei de memorie.

Chei de memorie pentru cuvinte

1 – lumânare
2 – lebădă
3 – trident
4 – scaun
5 – mână
6 – elefant
7 – steag
8 – clepsidră
9 – lacăt
10 – monedă

Eu aplic această metodă pentru a memora mai multe tipuri de informație. Am să îți dau câteva exemple de situații în care am folosit tehnica cheilor de memorie pentru cuvinte.

Pentru exercițiu în a crea rapid imagini mintale amuzante, bizare, îți propun să ne antrenăm în a memora o listă de 30 de cuvinte care nu au nicio legătură între ele.

Listă de cuvinte

1. ciupercă
2. scândură
3. semafor
4. credit
5. murătură
6. astronaut
7. mătură
8. banană
9. steag
10. conflict
11. floare
12. buzunar
13. potcoavă
14. manual
15. servitor
16. limonadă
17. mecanic
18. tenis
19. patent
20. avion
21. deget

22. pisică
23. tango
24. scaun
25. pompă
26. iarbă
27. telefon
28. scutec
29. stejar
30. economie

Atunci când avem de memorat cantități mai mari de informație, în primul rând va trebui să le împărțim în bucăți de câte 5, pentru că, într-o cutie, încap între 5 și 7, maxim 10 informații.

Cheile de memorie pentru cuvinte: 1 – lumânare, 2 – lebădă, 3 – trident, 4 – scaun, 5 – mână, 6 – elefant, 7 – steag, 8 – clepsidră, 9 – lacăt, 10 – monedă. Ele ne vor ajuta să etichetăm cutiile în care vom pune cuvintele.

Creierul este construit în așa fel, încât să rețină foarte ușor povești. Ce avem de făcut cu lista de cuvinte este să o împărțim în bucăți de câte cinci și să creăm șase povești. Pentru fiecare poveste în parte, cheia de memorie va fi personajul principal și, printr-un exercițiu de imaginație și creativitate, restul cuvintelor le vom introduce în poveste în ordinea în care sunt scrise. Îți reamintesc faptul că povestea trebuie să fie neobișnuită. Trebuie să folosim toate simțurile, să personificăm cuvintele, imaginile create să fie dinamice, memorabile.

Încearcă pe cât posibil să nu introduci prea multe cuvinte pe lângă în poveste. Tendința adulților este de a se folosi